



～食べることも、作ることももっと楽しくなるように～

- ・料理を気軽に学びたい
- ・たくさんお友達を作りたい
- ・大切な人に料理を作ってあげたい & いっしょに作りたいなど…



会場『キッチンプラス』は…サニーマート御座店2F（高知市北御座10-10）

《お問い合わせ先》サニーマート御座店 フリーダイヤル ☎0120-953-253

8月 料理教室カレンダー

予約受付は…2017年7月25日(火)AM9:00から

6 (日) 10:30-13:00	17 (木) 10:30-13:30	19 (土)
親子料理教室 生地をこねて作る！ 『オリジナルピザ』作り 夏休みの宿題にもぴったり！ 生地から作って自分のオリジナルのピザをつくりましょう。 ■講師：こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費：1600円 ■定員：親子8組（お子様4歳以上） ※親子1組につき、お子様2名までご参加いただけます。 	洋菓子教室 『ショコラとフランボワーズのムース』 ビターなチョコレートムースに 甘酸っぱいフランボワーズソースをかけていただきます♪ ■講師：パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費：1600円 ■定員：12名 ※お持ち帰りあります。	ロッテ×サニーマート共同企画 親子教室 こちらの教室はハガキで応募の教室です。 募集は終了しております。 悪しからず、ご了承くださいませ。 
20 (日) 13:30-16:30	23 (水) 10:30-13:30	25 (金) 10:30-13:30
和菓子作り体験教室 ～つくるものがたり～ 人気和菓子店の職人技を間近で見ませんか？ 『おはぎ（あんこ・きなこ・青のり）』 『栗の焼きまんじゅう』 『上生菓子（菊の花）』 ■講師：菓処 桜いろ 横山 憲保さん ■参加費：1800円 ■定員：16名 ※お持ち帰りいただけます。	地元シェフに学ぶ料理教室～旬食材を使って～ いつもの食卓を少しおしゃれにしてみませんか？ 『夏野菜の冷製パスタ』 『白身魚のサルティンボッカ』 『桃のパンナコッタ』 白身魚のサルティンボッカ…お魚に生ハムを巻いてソテーした料理。 おもてなしにもなる一品です。 ■講師：利他食堂 中越幸男さん ■参加費：1600円 ■定員：16名	マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 『夏野菜のコンソメジュレスープ』 『なす田楽』『おくら梅和え』 『ひよと杏のプレスケーキ』 野菜、雑穀を中心とした、からだにやさしいお料理です。 ★少人数制なので初めての方でも美味しく楽しく学べます。 ■講師：野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん ■参加費：2100円 ■定員：12名
29 (火) 10:30-13:30	30 (水) 10:30-13:30	
天然酵母でパン作り 『焼きカレーパン』 弘瀬先生の教室で人気の揚げないカレーパンは スパイスをたっぷり使ったカレーと一緒に作っていきます。 ■講師：撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費：1600円 ■定員：16名	料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎！ 中華で残暑を乗り切ろう！おうちで簡単メニュー 『とり肉チャーシュー』 『豚肉と長芋の中華梅ソースがけ』 『ごまプリン』 ■講師：サニーマート中万店 星野 美香 ■参加費：1300円 ■定員：16名 	 ← 前回の焼きカレーパンの様子です。 ◎前日からじっくり発酵しているので、手ごね時間が短く、誰でも簡単にパンが作れます。天然酵母だからその味わい深いパンに仕上がります本レッスンでは「あこ天然酵母」を使用。

●キャンセル料について●

教室開催日3日前～前日の場合 ⇒ 参加費の半額

当日の場合⇒全額を頂戴致します。
 （材料仕入れの為、ご理解の程お願い申し上げます。）

◎どの教室もグループやペアで行うことが多いので
 お1人様のご参加でも、楽しく安心して学ぶことができます。

◎筆記用具の持参をお願い致します。

◎参加費はおつりが出ないようにご持参下さいませ。

◎領収書が必要な方はお申し込み時にお申し付けくださいませ。



↑ 前回の桜いろさんの和菓子教室の様子です。
 夏休みなので、お子様との参加也大歓迎です(°o°)



↓料理アドバイザーの教室は簡単ですぐおうちで
 作れる技が沢山あるので人気♪(°o°)新商品の
 調味料が使えたり、お土産があったりスー
 パーならではの教室です！



↑親子料理教室「ピザづくり」の様子

裏面もご覧下さいませ

<料理教室について>

- ◆参加費、エプロン、ハンドタオル、筆記用具持参、時間厳守をお願いします。
- ◆親子教室ではお子様用のスリッパ、エプロン、ハンドタオルも持参をお願いします。
- ◆各教室は平均3時間（親子教室は2時間）を予定しております。
- ※教室開催日3日前～前日の場合、キャンセル料＜参加費の半額＞ 当日キャンセルの場合は、キャンセル料＜参加費の全額＞を頂戴致します。（材料の仕入れのため、ご理解の程お願い申し上げます。）
- ◆参加費は当日お支払ください。おつりが出ないようご協力をお願いします。（サニーマートのお買い物券もご利用頂けます）
- ◆領収書が必要な方は申し込み時にお申し付け下さいませ。

○キッチンプラス貸出を行っております○

1時間1800円（延長30分毎に900円）
午前10時～20時まで

料理教室や会議などにご利用くださいませ。
詳しくはスタッフにお声かけください。

- ・料理教室は4人ずつグループになって頂き、調理を行います。
- ・洋菓子教室は2人1組で調理を行います。（おひとりでのご参加の方も、どなたかとペアを組んで頂きます。）
- ・パン教室はお1人ずつ調理を行います。

キッチンプラスの教室ご紹介♪



高知市内の和菓子屋さんによる和菓子作り体験教室



お菓子講師江藤さんの親子教室(お菓子やケーキメイン♪)



撫子料理広場弘瀬久仁子さんの天然酵母でパン教室



「野菜ごはんとお菓子Obrigada岸野さんの初めてでもおいしくできるマクロビオティック教室



サニーマート ハ本さんのお魚をさばけるようになろう!



利他食堂中越さんの地元のシェフによる料理教室(イタリアン)



キッチンプラスでは毎月いろんな教室を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください!!

<キッチンプラスの先生方のご紹介>

- パテスリー・ピオ 秦泉寺さん・・・追手筋で開催される土佐の日曜市に出店中です♪
フェイスブックにPatisserie Bioのページがございます。
- 野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん・・・Cafeは高知市はりまや町にあります。
HP <http://www.macrobio.jp/>
- 撫子料理教室 弘瀬久仁子さん・・・ブログ <http://ameblo.jp/nadesiko-mio/>
- 利他食堂 中越幸男さん・・・お店は高知市相生町にあります。
高知市相生町2-20 定休日 月曜

毎週 月・水・金 16時20分～テレビ高知
テレっちのたまごにて「ちゃちゃっとレシビ」放映中。



キッチンプラスブログ

<http://kitchenplus.seesaa.net/> ブログQRコード

