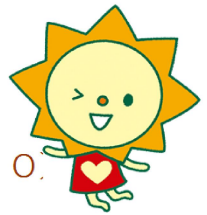




～食べる、作ることがもっと楽しくなるように～

- ・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

9月 料理教室カレンダー

予約受付は…2017年8月25日(金)AM9:00から

5 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『じゃがいもとチーズのフォカッチャ』 じゃがいもとチーズたっぷりのライ麦入りのフォカッチャです。 ■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。	8 (金) 10:30-13:30 ■小島喜和料理教室 『里芋の直煮(じかに)』『ピーマンキーマカレー』 『リュウキュウと茗荷 なまり節の酢の物』 『ラッキョウタルタルオードブル』 高知新聞発行紙「K+」に「心ふるえる土佐の味」を連載中の小島喜和さんの教室です。 ■講師:テールトップディレクター 小島喜和さん ■参加費:3000円 ■定員:12名	9 (土) 10:30-13:00 ■親子料理教室 『米粉のロールケーキ』 中のクリームはお好きな味を選んで作ります♪ ■講師:こもれびのばんや 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。
12 (火) 10:30-13:30 ■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 『昔ながらのお寿司』 『太刀魚のたたき』 『里芋のすり流し汁』『ほろにが小豆寒天』 ■講師:サニーマート高須店 料理アドバイザー 中野 恵美 ■参加費:1300円 ■定員:16名	13 (水) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『かぼちゃのプリン』 ■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。	20 (水) 10:30-13:30 ■焼肉のタレ作り教室 焼肉には鉄板の「焼肉のタレ」を自分たちで作ってみませんか? 生産者今久保さんの美味しい野菜を使ったタレを作ります。 出来上がったら、野菜炒めを作って試食します♪ ■講師:生産者今久保町雄雄さん(オーガニックマーケット出展者) ■参加費:1600円 ※500mlの空のペットボトル2本お持ちください ■定員:16名 ※お持ち帰りあります。
21 (木) 18:30-20:30 ■カンタン♪時短♪ごはん教室 『じゃがいもとタラのオイル蒸し』 『里芋のフレンチサラダ』 『穀物と野菜のたっぷりスープ』 初めての方でも安心。サニーマートおすすめの食材使って、1時間ほどでとっておきのメニューを3品作ります。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	25 (木) 10:30-13:30 ■お魚をさばけるようになろう! お魚をさばくのがメインの教室です。 魚種:『秋刀魚』『鯖』 メニュー:『秋刀魚の大葉焼き』 『鯖のみぞれ煮』 ※さばき方レシピプレゼント! ■講師:サニーマート水産バイヤー 八木 良文 ■参加費:1300円 ■定員:16名	26 (火) 10:30-13:30 ■手こねパン教室 ~天然酵母を使って~ 『塩パン』 ◎前日からじっくり発酵しているので、手こね時間が短く、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。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。
28 (木) 10:30-13:30 ■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 テーマ:秋はじめの身体づくり 『十割そば大根サラダ』 『里芋セサミ』『きのこ根菜のスープ』 『ぶどうタルト』 ★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。 ★大豆・小麦は使用していません。 ■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	●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。)	



↑お魚教室



マクロビ教室

◎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

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ビोटニック教室



サニーマート 八木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P à tisserie 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

