



# SUNNY MART お料理教室

# 参加者募集



# くること、作ることがもっと楽しくなるよ

- ·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

# 12月 料理教室カレンダー

予約受付は・・2017年11月25日(土)AM9:00から

10:30-13:30 10:30-13:30 9 10:30-13:00 (月) 6

■洋菓子教室

『洋なしとキャラメルクリームの ブッシュドノエル』

- ■講師:パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん
- ■参加費:2100円
- ■定員:12名

10

※お持ち帰りあります。

10:30-13:30

■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 韓国料理でXmas♪パーティーメニュー♪

> 『ヤンニョムチキン(甘辛チキン)』 『簡単タッカンマリ(韓国風水炊き)』 『チョレギサラダ』『変わりナムル3種』

サニーマートお酒担当バイヤーによる料理に合うお酒 のお話もあります♪うれしいお土産もあるかも・

- ■講師:サニーアクシス南国店 料理アドバイザー 公文 愛■参加費:1300円■定員:16名

■親子料理教室

『ブッシュドノエル』

クリスマスには手作りケーキをつくりましょう♪

■講師:こもれびのぱんや 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。 13 10:30-13:30 (7K)

■<土佐の味ふるさとの台所>料理教室

(日)

#### 『昆布寿司』

『大晦日のお煮物(くじらの入った煮物)』 『腹子の煮つけ』『干し柿のなます』

昔ながらの郷土料理を気軽に楽しみませんか? お正月に向けてぴったりのメニューです。

- ■講師:土佐伝統食研究会の皆さん ■参加費:1800円
- ■定員:16名 ■協力:株式会社わらびの様

■洋菓子教室 ☆人気リクエストメニュー☆

#### 『シュトーレン』

ドイツやオランダではクリスマスのお菓子の定番中の 定番!洋酒に漬け込んだドライフルーツと ナッツがたくさん入った菓子パンです。

- ■講師:パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん
- ■参加費:1800円

12

■定員:12名

※お持ち帰りあります

10:30-13:30

■手こねパン教室 ~天然酵母を使って~ 『クグロフ』

ーストリアではかかせないクリスマス菓子。 日本でも人気急上昇中です

◎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。天然酵母だからこ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

(木)

■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。

10:30-13:30 ■韓国家庭料理 毎年恒例!大好評♪

#### 10:30-13:30 20 (7k)

『本格白菜キムチ』 『トック(韓国のお雑煮)』

この季節にしか出来ないキムチをお楽しみ下さい♪ キムチはお持ち帰り出来ますので、 タッパー等の容器をご持参下さい。

■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:2500円 ■定員:16名

<シュトーレン>

■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心



マ:楽しいクリスマスダイエット♪ 『米粉マフィン 『こんにゃく唐揚げ』 『カレースープ』

- ★少人数制なのではじめての方でも美味しく楽しく学べます。
- ★大豆・小麦は使用しておりません。
- ■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

■糀屋さんに教わる「手作りお味噌教室」♪

#### お味噌シリーズ ≪第1段≫

四万十町にある、100年以上つづく糀屋、「井上糀店」さんと一緒にお味噌を作ります。 糀屋さんならではの糀やお味噌の話をします。 ※約1㎏のお味噌をお持ち帰りできます。

10:30-13:30

糀屋さんの作る甘酒のご紹介もあります。

- ■講師:井上糀店 井上雅恵さん ■参加費:1600円(容器代込) ■定員:16名

●キャンセル料について●

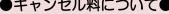
当日の場合⇒全額を頂戴致します。 (材料仕入れの為、

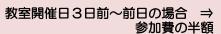
- ◎どの教室もグループやペアで行うことが多いので お1人様のご参加でも、楽しく安心して学ぶことができます。
- ◎筆記用具の持参をお願い致します。
- ◎参加費はおつりが出ないようにご持参下さいませ。

21

◎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⇒



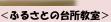


ご理解の程お願い申し上げます。)









- ◆合教主は中はもいる(株子教主はといる)と子だしています。 ※教室開催日3日前~前日の場合、キャンセル料<u>≪参加費の半額》</u> 当日キャンセルの場合は、 キャンセル料<u>≪参加費の全額》</u>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。

### 〇キッチンプラス貸出を行っております〇 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。

## キッテンプラスの数章ご紹介』









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 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)

キッテ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ぐださい 1

#### くキッチンプラスの先生方のご紹介>

- ●パテスリー・ビオ秦泉寺さん・・・・・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Pâtisserie 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・・・プログ 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

