



～食べることも、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



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

4 (月) 10:30-13:30	6 (水) 10:30-13:30	9 (土) 10:30-13:00
■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・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費: 2100円 ■定員: 12名 ※お持ち帰りあります。	■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: サニーアックス南国店 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。
10 (日) 10:30-13:30	12 (火) 10:30-13:30	13 (水) 10:30-13:30
■く土佐の味ふるさとの台所>料理教室 『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めませんか? 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☆ 『シュトレン』 ドイツやオランダではクリスマスの菓子の定番中の 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・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費: 1800円 ■定員: 12名 ※お持ち帰りあります。	■手こねパン教室 ~天然酵母を使って~ 『クグロフ』 オーストリアでは欠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、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。
17 (日) 10:30-13:30	20 (水) 10:30-13:30	21 (木) 10:30-13:30
■韓国家庭料理 毎年恒例! 大好評♪ 『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	■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心  テーマ: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	■靴屋さんに教わる「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年以上つづく靴屋、 「井上靴店」さんと一緒に味噌作りをします。 靴屋さんならではの靴やお味噌の話を楽しめます。 ※約1kgのお味噌をお持ち帰りできます。 靴屋さんの作る甘酒のご紹介もあります。 ■講師: 井上靴店 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●

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。

裏面もご覧下さいませ⇒



<シュトレン>

<ふるさとの台所教室>



<靴屋さんに教わる手作りみそ教室>



<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ビो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・・・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

