



～食べることも、作ること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10-1）

《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

5月 料理教室カレンダー

予約受付は…2017年4月25日(火)AM9:00から

12 (金) 18:30-21:30 ■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～ 旬を感じながら料理を作りませんか？ 『ズッキーニとトマトのホットサラダ』 『いかのトマトソース煮』 『サーモンと空豆のさらっとクリームパスタ』 『小夏のデザート』 ■講師：テーブ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	17 (水) 10:30-13:30 ■地元シェフに学ぶ料理教室 利他食堂 『かつおのカルパッチョサラダ』 『ミンチカツレツ フレッシュトマトソース』 『レアチーズケーキ』 ■講師：利他食堂 中越幸男さん ■参加費：1600円 ■定員：16名	19 (金) 18:30-20:30 ■時短かんたん夜ごはん教室 『タイ風サーモンのお野菜たっぷりサラダ』 『ズッキーニとアスパラのスープ』 『カオマンガイ』（柔らかく煮込んだ鶏を、鶏のスープで炊き込んだご飯に乗せて食べるタイ料理） 初めての方でも安心。サニーマートおすすめの食材を使って、「簡単」に「時短」でおいしいメニューを学びます。 ■講師：撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費：1600円 ■定員：16名
20 (土) 10:30-13:00 ■親子料理教室 手ごねにチャレンジ♪ どうぶつパン 発酵時間短縮のパンをお子様と一緒に作りませんか？ 前回も好評でした、豆腐入りのもちっパンです。 ■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。	24 (水) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『小夏のマカロン』 人気のマカロンをご自宅でも作れるようになりますか？ 季節の果物を使って作ります。プレゼントなどにもぴったり。 ■講師：パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん ■参加費：1600円 ■定員：12名 ※お持ち帰りあります。	27 (土) 1部11:00-12:00 2部13:00-14:00 ■しまんと新聞ばっく教室 自分でオリジナルのバックを作りませんか？ 基本の作り方を教えます。 作って楽しい、もらってうれしい新聞ばっくを作りませんか？ ★申し込みの際は参加希望時間をお伝えください★ ■講師：しまんと新聞ばっくインストラクター 渡辺 隆明さん ■参加費：500円 ■定員：各15名
29 (月) 10:30-13:30 ■手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『クルミカスタードパン』 『スパイシーカスタードパン』 ◎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 ■参加費：1600円 ■定員：12名 ※お持ち帰りあります。	30 (火) 10:30-13:30 ■かつおのたたき教室 わら焼き体験しませんか？～つくるものがたり～ 1人1尾さばいて、駐車場ですぐ焼きます。 親子の参加もOKです（小学生以上一組：お子様2名まで） ※お持ち帰り頂けますので保冷剤・容器をお持ちください。 ■講師：大熊水産株式会社 泉卓文さん 有限会社丸竹商店 徳廣好彦さん ■協賛：大熊水産株式会社様 ■参加費：2100円 ■定員：16名	31 (水) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『キャラメルバナナのチーズケーキ』 今回は濃厚しっとり系のチーズケーキを作ります。 ■講師：パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん ■参加費：1600円 ■定員：12名 ※お持ち帰りあります。



＜親子料理教室＞
前回の「どうぶつパン」ではクマさんを作りました。

●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⇒



＜親子料理教室＞



＜かつおのたたき体験＞



＜小島喜和料理教室＞

<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

