

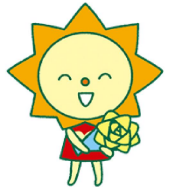


～食べる、作ることがもっと楽しくなるように～

- ・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



6月 料理教室カレンダー

予約受付は…2017年5月25日(木)AM9:00から

9 (金) 10:30-13:30	10 (土) 18:30-21:30	11 (日) 10:30-13:00
■小島喜和料理教室～季節の手しごと～ 旬を感じながら料理を作りませんか？ 『らっきょう漬けと梅シロップ作り』 それぞれ、500g漬けてお持ち帰りして頂きます。 おいしく漬けて、ご自宅でも手しごとを楽しみましょう♪ ■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(容器代込) ■定員：12名	■韓国家庭料理 韓国オモニの味を作ってみませんか？ 『ブルコギ生春巻き』『エゴマスープ』『トマトキムチ』 韓国の伝統料理から家庭料理まで幅広く作っています。おうちでも簡単に作れるレシピもあります。お気軽にどうぞ☆ ■講師：韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費：1600円 ■定員：16名	■親子料理教室 父の日にプレゼントしよう 一緒に乾杯！ビールみたいなシュワっとゼリー ゼリーが固まるのを待っている間に一緒に父さんへのメッセージカード作りをしましょう♪ ■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。
13 (火) 10:30-13:30	16 (金) 18:30-20:30	17 (土) 10:30-13:30
■洋菓子教室 『アールグレイのロールケーキ』  ■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。	■カンタン！時短！夜ごはん教室 『台湾風 いざぎの香り煮』『きゅうりとパプリカのスープ』『ミニサラダ』『マシゴアリン』 初めての方でも安心。サニーマートおすすめの食材6月は「いざぎ」「パプリカ」を使って、1時間ほどでとおきのメニューを4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	■とまっくま×麒麟ビールコラボ企画 ビールに合う！おつまみ 『ゴーヤチャンプル』『スパムおにぎり』『枝豆とチーズのむふふ(2種)』『トマトのサラダ』 とまっくまのおつまみメニューとノンアルコールビールを楽しめます。 また、今流行りのクラフトビールについてバイヤーがお話します。 ■講師：ファーム輝 とまっくまこと麻岡真理さん ■協力：麒麟ビール様 ■参加費：1600円 ■定員：16名
19 (月) 10:30-12:00	21 (水) 10:30-13:30	25 (日) 13:30-15:30
■おいしい土佐茶のいれ方教室 お茶の美味しいいれ方をご存知ですか？ 水出し、温かいお茶、一番おいしいのは？ あっと思わなくて得する情報満載です！ 座学と実演で実際に自分たちでおいしいお茶をいれてみましょう！ おすすめ、お茶菓子付き♪  ■講師：環境農業推進課 小島一郎さん ■参加費：500円 ■定員：16名	■手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『ベーコンエビ』 ◎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。 ■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。	■親子で作る「おから味噌教室」 豆腐屋さんにお教わる「おから味噌教室」 サニーマート産直コーナーでもお馴染みのお豆腐屋さんのおからと井上靴店さんの米糰を使って簡単に力いらずでらくちんにお味噌を作ります。 ※親子1組で作って頂きます。約2kgのお味噌をお持ち帰りできます。 ■講師：手作り豆腐『豆腐庵』豆腐マイスター谷脇まりさん ■参加費：2100円(容器代込) ■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。
26 (月) 10:30-13:30	27 (火) 10:30-13:30	29 (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：『いざぎ』 メニュー：『いざぎの漬け丼』『いざぎとパプリカのマリネ』 ※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 沖 周平 ■参加費：1300円 ■定員：16名	■料理アドバイザー料理教室 初心者大歓迎！ テーマは「夏ごはんメニュー」 使ってみて、気になる商品をご紹介！ 『グルテンフリーアジアチキンカレー』『サーモンのマリネ』『枝豆ベロロンチーノ』『フルーツサワードリンク』 ■講師：サニーマート六泉寺店 料理アドバイザー 小田 純子 ■参加費：1300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 梅雨のランチごはん 『玄米サラダ(梅ドレッシング)』『ひよこ豆のナゲット』『ごぼう茶ゼリー』 ★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



今回、お魚教室の講師を務めます、水産バイヤーの沖です！

●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⇒

<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 ハ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

