



～食べることも、作ることも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

10月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年9月25日(火)AM9:00から

10 (水) 10:30-13:30	11 (木) 10:30-13:30	12 (金) 10:30-13:30
■洋菓子教室 『アップルパイ』 焼き立てにバニラアイスを添えて ■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。	■手こねパン教室 ～天然酵母を使って～ 『さつまいもと甘栗のペーグル』 ◎前日からじっくり発酵しているため、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。	■小島喜和料理教室～季節のてしごと～ 『はまちのマリネ 里芋チップスサラダと共に』 『冬瓜スープ』 『里芋の白味噌グラタン』 ■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
16 (火) 10:30-13:30	17 (水) 10:30-13:30	22 (月) 18:30-20:30
■料理アドバイザーによる料理教室 『四方竹の豚肉巻き』 『塩麴でさつまいもの炊き込みご飯』 『小松菜の塩麴和え』 『塩麴ときなこのマフィン』 塩麴をテーマにおうちで簡単に作れるごはんを紹介します。 ■講師:サニーマート高岡店料理アドバイザー 中野・古屋 ■参加費:1300円 ■定員:16組	■豆腐屋さんに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郡店さんの米糀を使って簡単♪方いらすのでらくちんにお味噌を作りましょう。 ※約1kgのお味噌をお持ち帰りできます。 ■講師:手作り豆腐『豆匠庵』豆腐マイスター谷脇まりさん ■参加費:1600円(容器代込) ■定員:16名	■時短かんたん夜ごはん教室 『ひよこ豆のコロッケと秋野菜たっぷりビタパンサンド』 『新高梨のスープ』 ※ビタパンを一から作ります。 初めての方でも安心。短時間でカンタンに作れるメニューのご紹介。 ■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。
26 (金) 10:30-13:30	28 (日) 10:30-13:00	30 (火) 10:30-13:30
■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 『ブラウンライス』 『焼き野菜のマリネ』 『蓮根ハンバーグ』 『くずし豆腐スープ』『ショコラブディング』 ★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。 ■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	■親子料理教室 『ハロウィンニョッキ～クリームソース～』 『おばけのミルクプリン』 手づくりパスタとデザートを作ります。 ■講師:キッチンプラス 武智 ■参加費:1300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。	■洋菓子教室 『キャラメルりんごのチーズケーキ』 ■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。



●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下さいませ。

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」brigada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。
- 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 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

