



～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

## 11月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年10月25日(木)AM9:00から

4 (土) 13:00-15:30	7 (水) 10:30-13:30	8 (木) 10:30-13:30
<b>親子料理教室</b> <b>『豆乳チョコ蒸しパン』</b> <b>きなこバナナ蒸しパン』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん</li> <li>■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様4歳以上)</li> <li>※親子1組につき、お子様2名までご参加いただけます。</li> </ul>	<b>洋菓子教室</b> <b>『洋ナシとチョコのパイ』</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん</li> <li>■参加費:1600円</li> <li>■定員:12名</li> <li>※お持ち帰りあります。</li> </ul>	<b>小島喜和料理教室～新刊出版記念～</b> ◎「みそさえあれば」出版記念イベント◎ 本の内容を実際に沿ったメニューです。 基本のおいしいお味噌汁をつくりましょう。 <b>『基本のお味噌汁』</b> <b>『焼きいたけと豆もやしのチョナムル』</b> <b>『なすと鶏肉味噌マーボ』</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:テーブルトップディレクター 小島喜和さん</li> <li>■参加費:3500円(「みそさえあれば」本付き☆)</li> <li>■定員:16名</li> </ul>
11 (日) 13:30-16:30	12 (月) 10:30-13:30	14 (水) 10:30-13:30
<b>和菓子作り体験教室 ～つくるものがたり～</b> <b>人気和菓子店の職人技を間近で見ませんか？</b> <b>『栗の焼きまんじゅう』</b> <b>『栗羊羹』</b> <b>『上生菓子:わびすけ』</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:菓処桜いろ 横山憲保さん ※お持ち帰りあります。</li> <li>■参加費:1800円</li> <li>■定員:16名</li> <li>(4歳以上のお子様とペアでの参加もOK※お声かけ下さい。)</li> </ul>	<b>手こねパン教室 ～天然酵母を使って～</b> <b>『小豆のデニッシュパン』</b> ◎前日からじっくり発酵しているので、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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん</li> <li>■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。</li> </ul>	<b>地元のシェフに学ぶ料理教室～旬食材を使って～</b> <b>『蟹のクリームトマトソーススパゲティニ』</b> <b>『魚のアクアパッツァ風』</b> <b>『りんごと柿のケーキ』</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:利他食堂 中越幸男さん</li> <li>■参加費:1600円 ■定員:16名</li> </ul>
20 (火) 10:30-13:30	22 (木) 10:30-13:30	27 (火) 10:30-13:30
<b>洋菓子教室</b> クリスマスに向けて… <b>『シュトーレン』</b> ドイツ発祥のクリスマスの菓子パンです。 中身のドライフルーツはラム酒に漬けて、じっくり熟成させています。 <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん</li> <li>■参加費:1800円</li> <li>■定員:12名</li> <li>※お持ち帰りあります。</li> </ul>	<b>マクロビオティック料理教室 初めてのでも安心</b> <b>『玄米カリフォルニアロール』</b> <b>『豆腐大麦ハンバーグ』</b> <b>『赤キャベツラバ』</b> <b>『焼きりんごくるみフィリング』</b> ★少人数制なのではじめての方でも美味しく学べます。 ★大豆・小麦は使用していません。 <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん</li> <li>■参加費:2100円 ■定員:12名</li> </ul>	<b>料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎！</b> リクエストにお答えして・テーマは韓国料理！ <b>『チースタッカルビ』</b> <b>『簡単ピビンバ』</b> <b>『チロレギサラダ 季節の果物をつけて』</b> <b>『おうちでりんご飴』</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■講師:サニーアクセス南国店 料理アドバイザー 秋山・公文</li> <li>■参加費:1300円 ■定員:16名</li> </ul>

29 (木) 18:30-20:30

**カンタン！時短！夜ごはん教室**

**『さばのトマトソースニョッキ』**  
**『さつまいもの簡単モンブラン』**

初めての方でも安心。サニーマートおすすめ食材を使って、1時間ほどでどっておきのメニューを作ります。

■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん  
 ■参加費:1600円 ■定員:16名

●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。)



<小島喜和料理教室>



◎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⇒

<和菓子作り体験教室>

<料理アドバイザーによる料理教室>

<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。おつりが出来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楽しめ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・金 16時20分～テレビ高知  
テレっちのたまごにて「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

