



～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

## 6月 料理教室カレンダー

予約受付は・2018年5月24日(木)AM9:00から

6 (水) 10:30-13:30	10 (日) 10:30-13:00	11 (月) 10:30-13:30
<b>洋菓子教室</b> <b>『ベーコンエピ バジルチーズエピ』</b> ■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。	<b>親子料理教室</b> 父の日にプレゼントしよう <b>一緒に乾杯!ビールみたいな シュワっとゼリー</b> ゼリーが固まるのを待っている間に 一緒にお父さんへのメッセージ入りのお血作りをしましょう♪  ■講師:こもれびのぼんや 江藤里恵さん ■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。	<b>こんにやく作り&amp;料理教室</b> こんにやく芋から、ぶりぶりの手作りのこんにやくを作ります。 そして、こんにやくを使ったランチ(2品)も一緒につくれます。 作りながら楽しく勉強しましょう♪ ■講師:錦町農産加工株式会社 田上佳生さん ■参加費:1000円 ■定員:16名 ■協賛:錦町農産加工株式会社
<b>カンタン!時短!夜ごはん教室</b> <b>『パプリカカレー』</b> <b>『ナン』</b> <b>『フルーツのチェー』(ベトナムのスイーツ)</b> 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。 今回はパン作りにも挑戦します。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名	<b>小島喜和料理教室～季節のてしこと～</b> <b>『新生姜の甘酢漬け』</b> <b>『黒潮町の郷土料理 魚めし』</b> <b>『出汁からとる お吸い物』</b> ■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	<b>親子料理教室</b> 父の日にプレゼントしよう <b>一緒に乾杯!ビールみたいな シュワっとゼリー</b> ゼリーが固まるのを待っている間に 一緒にお父さんへのメッセージ入りのお血作りをしましょう♪  ■講師:こもれびのぼんや 江藤里恵さん ■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。
<b>洋菓子教室</b> <b>『ビスコッティ』</b> <b>イタリアの焼き菓子です。</b> ■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。	<b>料理アドバイザー料理教室 初心者大歓迎!</b> 今回はサニーマート六泉寺店から 副店長と料理アドバイザーが魚の捌き方、料理をお伝えします。 <b>『いさぎのお刺身(湯引き)』</b> <b>『いさぎのアクアパッツァ』</b> <b>『なすの翡翠煮(ひすいに)』</b> ■講師:六泉寺店 副店長:門田司 料理アドバイザー:小田純子 ■参加費:1300円 ■定員:16名	<b>手ごねパン教室 ～天然酵母を使って～</b> <b>『グレープフルーツとバニラのマーメレードパン』</b> ◎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。
<b>マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</b> <b>『ひよこ豆とアスパラガスのキッシュ』</b> <b>(グルテンフリー・米粉生地)</b> <b>『大根&amp;ペビーリーサラダ(苺ドレッシング)』</b> <b>『海苔スープ(生姜風味)』</b> ★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	<b>土佐の味ふるさとの台所&gt;料理教室</b> <b>『田舎寿司(りゅうきゅう・みょうが)』</b> <b>『なすのきんぴら煮』</b> <b>『鰯のつみいれ汁』</b> 昔ながらの郷土料理を気軽に楽しみませんか? ■講師:土佐伝統食研究会 篠原 洋子さん ■参加費:2500円 ■定員:16名 ■協力:株式会社わらびの楼	<b>●キャンセル料について●</b> 教室開催日3日前～前日の場合⇒ <b>参加費の半額</b> 当日の場合⇒ <b>全額を頂戴致します。</b> (材料仕入れの為、 ご理解の程お願い申し上げます。)



<ふるさとの台所料理教室>



<親子料理教室>

◎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

<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キング)



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 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

