

2018 Culture Cooking Studio

※メニューは基本月替わりです。



12月のMENU

チケット制要受講予約

●受講料は、受講チケット購入時に一括でお支払いいただきます。※有効期限は第42期(H30年10月～H31年3月)のみで、期限が過ぎたものは無効となります。チケットはご本人様のみご使用になれます。※受講は会員の方に限ります。会員でない方は入会金3,000円(税別)が必要です。※お好きな講座日時を自由に選んで、いくつでも受講していただけます。ただし、受講予約はチケット購入後となり、受付は先着順となります。※受講予約はご希望の講座日の3日前(午後5時まで)にお電話でお申し込み下さい。ただし、2カ月先の講座までしかご予約できません。※締切以降にキャンセルされた場合、材料費はお支払いいただきます。

●受講チケット料(消費税・材料費別途)※多数受講するほどお得になります。※受講チケット1枚で、1講座受講できます。※チケットつづりをご購入の方で、さらにチケットを追加される場合は1枚よりご購入いただけます。

●6枚つづり	12,000円
●12枚つづり	+1枚 24,000円
●18枚つづり	+2枚 36,000円
●24枚つづり	+4枚 48,000円

講師陣は全員各ジャンルの
スペシャリスト! あなたのお好きな時間、
お好きな講座が選べます。

※カリキュラムや日程は予定により変更になる場合があります。くわしくは、徳島本校の事務局までお問い合わせ下さい。
※料理講座を受講の際は、エプロン・タオル1枚・筆記用具をご持参下さい。

ココロとカラダがよるこぶ
カジュアル薬膳

12月3日(月) 18:30～21:00

- 材料費／1,500円～2,000円程度
- 定員／18名

メニュー

冬に食べたい冷え取り薬膳鍋／体調に合わせた
漢方ハーブティーを用いたオリジナルスープ



講師/casual薬膳TANOオーナーシェフ
メディカルリラクゼーションキタノ
北野 晃司

和漢食のすすめ

12月10日(月) 10:00～12:00

- 材料費／700円～800円程度
- 定員／18名

メニュー

～高血圧症に良い食事～
血管を健康にする 食材とは



講師／薬劑師
漢方薬・生薬認定薬劑師
佐々木 佑実

お料理いろは塾

12月4日(火) 10:30～13:00

- 材料費／1,000円～1,500円程度
- 定員／10名、持ち帰り用容器持参

メニュー

我が家のおせち2019
つやつや黒豆、伊達巻き、田作り、筑前煮 他



講師/㈱MIZUYA 代表取締役社長
フードコーディネーター
田中 美和



簡単! 便利!
作り置き料理講座

12月4日(火) 18:30～21:00

- 材料費／2,000円程度
- 定員／12名、持ち帰り用容器持参

メニュー

手作りホワイトソースでグラタン



講師/㈱MIZUYA 代表取締役社長
フードコーディネーター
田中 美和

グランドエクシブ鳴門の3料理長
オリジナル「キッチンスタジアム」

12月11日(火) 10:30～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

洋食料理／～クリスマスにインスタ映え～
丸鶏のローストチキン、ショートケーキ



講師/グランドエクシブ鳴門
洋食料理 料理長
和田 真一



魚さばきに自信がつく!! 魚や
直伝! まるごと一匹お魚料理

12月18日(火) 10:30～13:00

- 材料費／1,500円～2,000円程度
- 定員／18名、持ち帰り用容器・保冷剤・マイ包丁持参可

メニュー

足赤海老、アオリイカ等の甲殻類を使った料理
贅沢な茶碗蒸しや海老の焼売 等
県産天然魚類のため、魚種・量は仕入状況で変わります。



講師/㈱はっとり 代表取締役
うまいんじょ処魚や 店主
服部 和彦

手打ちそば ひかりの
そば打ち道場 (A/B)

12月25日(火) A/11:00～

- 13:30、B/18:30～21:00
- 材料費／1,500円 ●定員／各12名

メニュー

小海老のかき揚げそば



講師/手打ちそば
ひかり店主
本田 光

日本料理でおもてなし

12月19日(水) 10:00～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

おせち料理より/さごし生ずし、だて巻
冬野菜の炊き合わせ、きんかん蜜煮



講師
日本料理 増田 主人
増田 宏

旬の簡単おばんざい

12月13日(木) 10:00～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

～冬の簡単おばんざい～ 法蓮草おひたし
掘りごぼう揚げ出し、タラ白子しょうゆ焼き



講師
口福みなみ 店主
南 剛英

管理栄養士りさが教える美味
しい! ヘルシー! おうちごはん

12月20日(木) 10:30～13:30

- 材料費／1,000円～1,500円程度
- 定員／16名、持ち帰り用容器持参

メニュー

クリスマスローストビーフ(ソース2種)
オニオングラタンスープ、リースサラダ、デザート



講師/㈱MIZUYA チーフ
コーディネーター 管理栄養士
野中 理沙

【リニューアル】
簡単手づくり菓子パン講座

12月27日(木) 10:00～13:00

- 材料費／1,000円程度
- 定員／10名、持ち帰り用容器持参

メニュー

星型のクリームサンドパン



講師/手づくりパン教室
きらら 主宰
湯浅 幸美

楽しい美味しい和菓子教室

12月7日(金) 13:00～15:00

- 材料費／1,000円程度
- 定員／18名

メニュー

冬のデザインねりきりクリスマス



講師/くらもとの出 四代目
和菓子一級技能士
多田 真一郎

旬野菜のとおておきレシピで
簡単クッキング

12月21日(金) 10:00～13:00

- 材料費／1,000円～2,000円程度
- 定員／18名、持ち帰り用容器持参

メニュー

～おせち・Xmasにも～ 松風焼き2種
旬菜副菜、ごはん、ドリンク&デザート



講師/阿波ふどうどベジタリアン
つむぎカフェ オーナー
大杉 まや

【新講師】料理もエコに。
食材のすべてを使い切ろう

12月2日(日) 13:00～15:00

- 材料費／1,000円～1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

ローストビーフ(牛も肉) 和風ソース
ステーキ(スライス肉) パルサミコソース
肉そぼろしぐれ煮(こま切れ)



講師
に志もと
西本 美和



【受講予約先】徳島新聞カルチャーセンター 徳島本校 ☎088-665-8500 お電話でお申し込み下さい。受付時間(月曜～土曜)10:00～19:00(日曜)10:00～17:00

徳島市川内町平石若宮92-4【駐車場150台可】※日曜日も開校していますが、祝日はお休みです。※ホームページからも講座のお問い合わせができます(<https://www.tokushin-culture.jp>)。※受講申込時にお名前、住所、電話番号などをお伺いします。これは講座に関するご連絡やお知らせなどに使用するもので、ご本人の同意なしに第三者に個人情報を開示、提供することはありません。