

2019 Culture Cooking Studio

※メニューは基本月替わりです。



2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。

和漢食のすすめ

2月4日(月) 10:00～12:00

- 材料費／700円～800円程度
- 定員／18名

メニュー

～更年期症に良い食事～
更年期を過ごす 良い食材とは



講師／薬剤師
漢方薬・生薬認定薬剤師
佐々木 佑実

ココロとカラダがよろこぶ カジュアル薬膳

2月4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

アレンジが光る残り野菜の薬膳／ミネストローネ
季節野菜のフラメンコ風



講師／casual薬膳TANOオーナーシェフ
メディカルラクスセッションキタノ
北野 晃司

お料理いろは塾

2月5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

フライパンで蒸すシューマイ



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

2月5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

塩麹 鶏ハム



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

グランドエクスプロ鳴門の3料理長 オリジナル「キッチンスタジアム」

2月12日(火) 10:30～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

中国料理／四川風水餃子
豚肉料理を一品



講師／グランドエクスプロ鳴門
中国料理 料理長
塩川 恭司

魚さばきに自信がつく!! 魚や 直伝! まること一匹お魚料理



2月19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

魚の姿を生かした揚げ物料理
唐揚げ、天ぷら等

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／㈱はつとり 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)

2月26日(火) A/11:00～

13:30、B/18:30～21:00

- 材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名

●材料費／1,100円 ●定員／各12名



講師／手打ちそば
ひかり 店主
本田 光

家庭で簡単に作れる 中国料理

2月6日(水) 18:30～21:00

- 材料費／1,000円～1,500円程度
- 定員／14名

メニュー

ジャージャー麺
牛肉の牡蠣ソース炒め



講師／徳島گرانヴィリオホテル
中国料理 料理長
阿部 雅昭

日本料理でおもてなし

2月20日(水) 10:00～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

雪見鍋、なら和へ
茶ぶり生子オロシボン酢和へ



講師
日本料理 増田 主人
増田 宏

丸池製麺所の 手打ちうどん教室

2月27日(水) 10:30～13:00

- 材料費／1,000円程度
- 定員／10名

メニュー

かけうどん(ひやあつ・あつひや)
天ぷら一品



講師
丸池製麺所 大将
山本 将弘

やさしい旬のおばんざい

2月7日(木) 10:00～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／20名

メニュー

冬野菜(根菜)を使ったおばんざい
冬場においしい魚を使って一品



講師
すし・和食 永代 店主
永代 弘樹

旬の簡単おばんざい

2月14日(木) 10:00～13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定員／18名

メニュー

～簡単おばんざい～ 菜の花辛し和え
露の塔飛龍頭、地鶏竜田揚げ



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

2月21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

スープから作る! 手作りラーメン
お野菜ぎょうざ、チャーシュー＆煮卵、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

簡単手づくり菓子パン講座

2月28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

チョコとクランベリーのクグロフ



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

2月1日(金) 13:00～15:00

- 材料費／1,000円程度
- 定員／18名

メニュー

おうちで簡単 だら焼き



講師／くらもと日の出 西代目
和菓子一級技能士
多田 真一郎

旬野菜のとおきレシピで 簡単クッキング

2月15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

簡単国産鶏みぞれスープ、旬菜副菜
ごはん、贅沢ココアのブラウニー、ドリンク



講師／何さふどうスベチリスト
つむぎカフェ オーナー
大杉 まや

料理もエコに。 食材のすべてを使い切ろう

2月3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

お楽しみ講座



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。