

2019 Culture Cooking Studio

※メニューは基本月替わりです。



3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。

やさしい旬のおばんざい

3月4日(月) 10:00～13:00

●材料費／1,500円程度
●定員／20名

メニュー

山菜と阿波牛のちらし寿司
タケノコ・帆立真蒸のお椀、赤貝と分葱の酢味噌和え



講師
すし・和食 永代 店主
永代 弘樹

和漢食のすすめ

3月11日(月) 10:00～12:00

●材料費／700円～800円程度
●定員／18名

メニュー

～骨粗鬆症に良い食事～
骨を健康にする 食材とは



講師／薬剤師
漢方薬・生薬認定薬剤師
佐々木 佑実

カリフォルニア割烹
Shionoの楽しい一品

3月18日(月) 10:30～13:30

●材料費／1,500円～2,000円程度
●定員／12名

メニュー

小鯛と無のアクアパッツァ、春野菜のサラダ
からすみと新キャベツのバスタ



講師／カリフォルニア割烹
Shiono オーナーシェフ
塩野 昭一

心も笑顔に! イルローザ
パティシエの洋菓子講座

3月25日(月) 13:30～16:30

●材料費／2,160円 ●定員／12名
お作り頂いたお菓子をお持ち帰りいただけます。

メニュー

苺のミルクレープ



講師
イルローザ
パティシエ

お料理いろは塾

3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

そば粉ガレット、春色スープ



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

3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

春野菜肉巻き



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

魚さばきに自信がつく!! 魚や
直伝! まるごと一匹お魚料理

3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

魚介たっぷり海鮮カレーと
手作りアンチョビパスタ
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
うまいんじょう処 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)

3月26日(火) A/11:00～
13:30、B/18:30～21:00

●材料費／1,500円 ●定員／各12名
●材料費／1,500円 ●定員／各12名
持ち帰り用容器持参

メニュー

鴨せいろう



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

3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

春巻、シンガポールチキンライス



講師／徳島グランヴィリオホテル
中国料理 料理長
阿部 雅昭

日本料理でおもてなし

3月20日(水) 10:00～13:00

●材料費／1,500円程度
●定員／18名

メニュー

塩麴漬けし鍋
わらび玉子とし、たけの子木ノ芽和へ



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

3月27日(水) 10:30～13:00

●材料費／1,000円程度
●定員／10名

メニュー

肉うどん



講師
丸池製麺所 大将
山本 将弘

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

3月7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

春色五目ちらし寿司、茶わん蒸し
はまぐりのお吸い物、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

旬の簡単おばんざい

3月14日(木) 10:00～13:00

●材料費／1,500円程度
●定員／18名

メニュー

～早春のおばんざい～ 豆苗のおひたし、筍と
牛肉の桜煮、落の塔クリームチーズ揚げ、五目ごはん



講師
口福みなみ 店主
南 剛英

簡単手づくり菓子パン講座

3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

お花とクローバーのあんパン



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

3月1日(金) 13:00～15:00

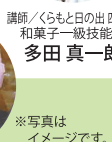
●材料費／1,000円程度
●定員／18名

メニュー

時短で楽々
さくらもち



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



※写真は
イメージです。

旬野菜のとおきレシピで
簡単クッキング

3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

フランス冬のケーキサレ、あら豚のラグー
パスタ、ドリンク



講師／河添ふうとスベシャリスト
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

3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

豚の角煮(スライス肉)、スペアリブ(バラ肉ブロック)
はちみつソース、豚しゃぶサラダ(ごま切れ)



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。