

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。

4

※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。

# 2019 Culture Cooking Studio

## 4月のメニュー

チケット制要受講予約

※メニューは基本月替わりです。

●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43期（2019年4月～9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で  
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 |

### 和漢食のすすめ

4月8日(月) 10:00～12:00

●材料費／700円～800円程度  
●定 員／18名

講師  
漢方薬・生薬認定薬剤師  
佐々木 佑実

メニュー

～糖尿病に良い食事～ 体に良い糖質、悪い糖質 食材とは

### 徳島グランヴィリオホテル シェフのおもてなしフレンチ

4月22日(月) 10:30～13:00

●材料費／1,500円～2,000円程度  
●定 員／14名

新講師  
講師／徳島  
グランヴィリオホテル  
調理グループ料理長  
久富 正陽

メニュー

牛肉のローストソース（アンティポワーズ）、ニース風サラダ

### お料理いろは塾

4月2日(火) 10:30～13:00

●材料費／1,500円～2,000円程度  
●定 員／10名 ※持ち帰り用容器持参

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

メニュー

ちゃんとお出汁のお煮しめ、たまご焼き

### 簡単! 便利! 作り置き料理講座

4月2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

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

メニュー

ひき肉七変化 ミートボール、そぼろ、かさましつくね

### 魚さばきに自信がつく!! 魚や直伝! まるごと一匹お魚料理

4月16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

講師  
㈱はっとり代表取締役  
うまいんじょお魚や 店主  
服部 和彦

メニュー

色とりどりの干物作り 鯛、あじ、カレイ類、イカ、太刀魚等、5種類  
程度（県産天然魚類のため、魚種・量は仕入状況で変わります）

### 手打ちそば ひかりのそば打ち道場 (A/B)

4月23日(火) A/11:00～13:30  
B/18:30～21:00

●材料費／1,100円  
●定 員／各12名 ※持ち帰り用容器持参

講師  
手打ちそば ひかり  
店主  
本田 光

メニュー

きつねそば  
ご自分で打ったお蕎麦はお持ち帰りいただけます（3人前程度）

### 家で簡単に作れる中国料理

4月3日(水) 18:30～21:00

●材料費／1,000円～1,500円程度  
●定 員／14名

残席少  
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

メニュー

細切り牛肉とピーマンの炒め、たくあんとかまぼこの炒め物

### 丸池製麺所の手打ちうどん教室

4月10日(水) 10:30～13:00

●材料費／1,000円程度  
●定 員／8名

講師  
丸池製麺所 大将  
山本 将弘

メニュー

もちもちの米粉うどん

### 日本料理でおもてなし

4月17日(水) 10:00～13:00

●材料費／1,500円程度  
●定 員／18名

講師  
日本料理 増田 主人  
増田 宏

メニュー

たけの子づくし 木ノ芽和へ、木ノ芽味噌田楽、  
新若布たけの子の煮物、たけの子丼振り、苺ゼリー寄せ

### 旬の簡単おばんざい

4月11日(木) 10:00～13:00

●材料費／1,500円程度  
●定 員／18名

講師  
口福みなみ  
店主  
南 剛英

メニュー

～春の簡単おばんざい～ 花わさび醤油漬け、  
ホタルイカ天ぷら、桜エビかき揚げ、蕎麦ごはん

### 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

4月18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

講師／㈱MIZUYA  
チーフコーディネーター  
管理栄養士  
野中 理沙

メニュー

「お魚まるごと! フライパンで鯛のパエリア」  
ビシソワーズ、たまねぎとトマトのツナサラダ、デザート

### 簡単手づくり菓子パン講座

4月25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

講師  
手づくりパン教室  
きら・ら 主宰  
湯浅 幸美

メニュー

チーズ大好き3種チーズのプール、さくらもち

### 楽しい美味しい和菓子教室

4月5日(金) 13:00～15:00

●材料費／1,000円程度  
●定 員／18名

講師  
くらもと日の出 四代目  
和菓子一級技能士  
多田 真一郎

メニュー

春の上生菓子

※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

4月19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

講師  
阿波ふうどスペシャリスト  
つむぎカフェ オーナー  
大杉 まや

メニュー

腸にやさしい♡ 人參フレンチサラダ、根野菜ときのこのスープ、  
豆とクルミのごはん、2019年版キャロットケーキ、ハーブティ

【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。