

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。

8

※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

8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カ月前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

8月5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

～更年期症に良い食事～ 体のホルモンの変化に良い 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

8月26日(月) 10:30～13:00

●材料費／1,500円～2,000円程度
●定 員／14名

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

アリゴの夏野菜添え、チキンソーバスク風

簡単! 便利! 作り置き料理講座

8月6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

彩り野菜の逸品(無限ピーマン、ラタトゥーユ 他)

魚さばきに自信がつく!! 魚や直伝! まるごと一匹お魚料理

8月20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
㈱はつとり 代表取締役
うまいんじょ 如魚や 店主
服部 和彦

メニュー

タコ料理 タコ飯、やわらか煮 他
(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)

8月27日(火) A/11:00～13:30
B/18:30～21:00

●材料費／1,200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

えびおろしそば
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)

家庭で簡単に作れる中国料理

8月7日(水) 18:30～21:00

●材料費／1,000円～1,500円程度
●定 員／14名

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

かにと卵白のふわふわ炒め、豚肉と高菜の和玉麺

日本料理でおもてなし

8月21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

イサギの刺身(氷上盛り)、冷製とまと日の丸仕立て、谷中ごはん

旬の簡単おばんざい

8月8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

～夏野菜で簡単おばんざい～
アスパラ黄味揚げ、トマトがゆ、茄子と牛肉のジュレ掛け

管理栄養士リさが教える 美味しい! ヘルシー! おうちごはん

8月1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
管理栄養士
野中 理沙

メニュー

「手作りナンとカレー2種」(グリーンカレー&バターチキンカレー)、ひよこ豆のサラダ、デザート

簡単手づくり菓子パン講座

8月22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

簡単米粉パンと黒ごまのもっちりスティック、抹茶ようかん

旬野菜のとおきレシピで簡単クッキング

8月16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

夏野菜と神山鶏のトマト煮、
ひよこ豆ごはん、まっちゃわらび餅、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、電話番号などを伺います。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。