

和漢食のすすめ

10月7日(月) 10:00~12:00

- 材料費／700円～800円程度
- 定 員／18名



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

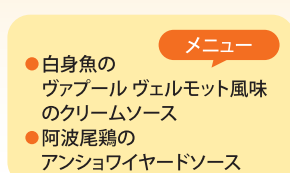


講師
薬剤師
漢方薬・生薬認定薬剤師
佐々木 佑美

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

10月28日(月) 10:30~13:00

- 材料費／1,500円～2,000円程度
- 定 員／14名



メニュー

- 白身魚の
ヴァーブル ヴェルモット風味
のクリームソース
- 阿波尾鶏の
アンジョワイヤードソース

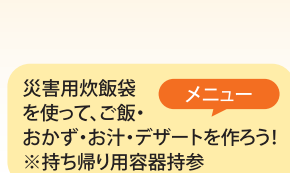


講師／徳島
グランヴィリオホテル
調理グループ料理長
久富 正陽

お料理いろは塾

10月1日(火) 10:30~13:00

- 材料費／1,500円～2,000円程度
- 定 員／8名



メニュー

災害用炊飯袋
を使って、ご飯・
おかず・お汁・デザートを作ろう!
※持ち帰り用容器持参

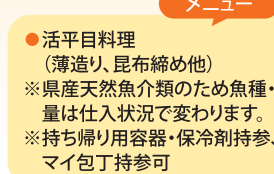


講師
㈱MIZUYA 代表取締役
フードコーディネーター
田中 美和

魚さばきに自信がつく!! 魚や 直伝! まるごと一匹お魚料理

10月15日(火) 10:30~13:00

- 材料費／約3,000円～4,000円
- 定 員／18名



メニュー

- 活平目料理
(薄造り、昆布締め他)
- ※県産天然魚介類のため魚種・
量は仕入状況で変わります。
- ※持ち帰り用容器・保冷剤持参、
マイ包丁持参可

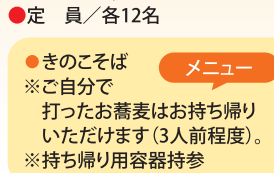


講師
(㈱)はっとり 代表取締役
うまいんじょ処魚や 店主
服部 和彦

手打ちそば ひかりのそば打ち道場(A/B)

10月29日(火) A/11:00~13:30

- 材料費／1,100円
- 定 員／各12名



メニュー

- きのこそば
- ※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)。
- ※持ち帰り用容器持参



講師
手打ちそば ひかり
店主
本田 光

地域資源でアイデアスイーツ

10月2日(水) 10:30~13:30

- 材料費／2,000円程度
- 定 員／8名



メニュー

- すだちのレアチーズケーキ



講師
カフェ&カルチャー
クレヨン 代表
藤田 栞

2019 Culture Cooking Studio

10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44期(2019年10月～2020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

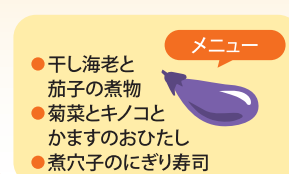
講師陣は全員
各ジャンルの
スペシャリスト!
あなたの
お好きな時間、
お好きな講座が選べます。

※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。

日本料理でおもてなし

10月16日(水) 10:00~13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定 員／18名



メニュー

- 干し海老と
茄子の煮物
- 菊菜とキノコと
かますのおひたし
- 煮穴子のにぎり寿司

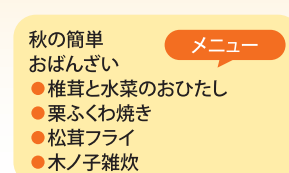


講師
日本料理 増田 主人
増田 宏

旬の簡単おばんざい

10月10日(木) 10:00~13:00

- 材料費／1,500円程度
- 定 員／18名



メニュー

- 秋の簡単
おばんざい
- 椎茸と水菜のおひたし
- 栗ふくわ焼き
- 松茸フライ
- 木ノ子雑炊



講師
口福みなみ
店主
南 剛英

楽しい美味しい和菓子教室

10月4日(金) 13:00~15:00

- 材料費／1,000円程度
- 定 員／18名



メニュー

- こし餡炊き

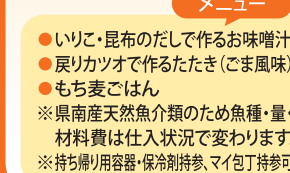


講師
くらもと 日の出 四代目
和菓子一級技能士
多田 真一郎

本格だしで作る新鮮お魚料理

10月11日(金) 10:30~13:00

- 材料費／1,500円～2,000円程度
- 定 員／12名



メニュー

- いりこ・昆布のだしで作るお味噌汁
- 戻りカツオで作るたたき(ごま風味)
- もち麦ごはん
- ※県産天然魚介類のため魚種・量・
材料費は仕入状況で変わります。
- ※持ち帰り用容器・保冷剤持参、マイ包丁持参可

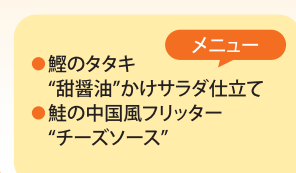


講師
だしソムリエ認定講師
(㈱)泉源 取締役
和田 智子

家庭で簡単に作れる中国料理

10月2日(水) 18:30~21:00

- 材料費／1,000円～1,500円程度
- 定 員／10名



メニュー

- 鯉のタタキ
- “甜醤油”かけサラダ仕立て
- 鮭の中国風フリッター
- “チーズソース”



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

豆腐 Life

10月9日(水) 10:30~13:00

- 材料費／1,500円～2,000円程度
- 定 員／8名



メニュー

- 木綿・絹ごし・寄せ豆腐食べ比べ
- ※持ち帰り用容器持参

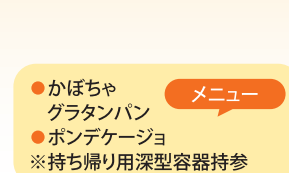


講師
㈱MIZUYA 代表取締役
フードコーディネーター
豆腐マイスター
田中 美和

簡単手づくり菓子パン講座

10月24日(木) 10:00~13:00

- 材料費／1,000円程度
- 定 員／10名



メニュー

- かぼちゃ
グラタンパン
- ボンデケーキ
- ※持ち帰り用深型容器持参

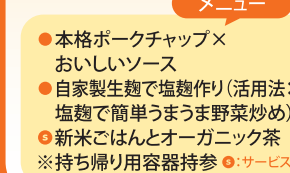


講師
手づくりパン教室
きらら 主宰
湯浅 幸美

簡単・体の中からキレイ×美味 (入門)

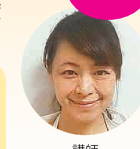
10月18日(金) 10:00~13:00

- 材料費／1,000円～2,000円程度
- 定 員／15名



メニュー

- 本格ポークチャップ×
おいしいソース
- 自家製生麺で塩麴作り(活用法:
塩麴で簡単うまうま野菜炒め)
- 新米ごはんとおーガニック茶
- ※持ち帰り用容器持参 ●サービス



講師
阿波ふろどスベシャリスト
3年連続最優秀賞受賞
大杉 まや

【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。