

和漢食のすすめ

2月10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~
体のホルモンの変化に良い食材とは



講師
薬剤師
漢方薬・生薬認定薬剤師
佐々木 佑実

魚さばきに自信がつく!! 魚や直伝!まるごと一匹お魚料理

2月18日(火) 10:30~13:00

- 材料費/約3,000円~
- 定員/18名

メニュー

- 牡蠣料理 (他アワビ等の貝類)
- ※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

2020 Culture Cooking Studio

2月のメニュー



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。

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で使用になります。※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けます。

●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

簡単手づくり菓子パン講座

2月27日(木) 10:00~13:00

- 材料費/1,000円程度
- 定員/10名

メニュー

- ハート♡のチョコマール
- ビスコッティ
- ※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

楽しい美味しい和菓子教室

2月7日(金) 13:00~15:00

- 材料費/1,000円程度
- 定員/18名



メニュー

- 本練り羊羹



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

【特別講座】国産原材料で仕込む無添加手作り味噌講座

●日時/2月20日(木) 14:00~15:30

- 受講料/2,000円(税別)
- ※どなたでも受講もできます。

- 材料費/2,500円(税込)
- 定員/18名

●講師/㈱志まや味噌 代表取締役 濱野 正裕

メニュー

- 無添加味噌(約3kg)
- ※仕込んだ味噌はご自宅でじっくりと発酵・熟成させます。熟成期間による味の変化をお楽しみいただけます。



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

2月17日(月) 10:30~13:00

- 材料費/1,500円~2,000円程度
- 定員/14名

- 平目のデュクレレ風
- 阿波とん豚のソテーソース
- シャースール



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

手打ちそば ひかりのそば打ち道場(A/B)

2月25日(火) A/11:00~13:30

- 材料費/1,100円
- 定員/各12名

- かき玉そば
- ※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

お料理いろは塾

2月4日(火) 10:30~13:00

- 材料費/1,500円~2,000円程度
- 定員/8名

- Wチョコレート
- カップケーキ
- 大切な人に手づくりプレゼント♡
- ※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

地域資源でアイデアスイーツ

2月5日(水) 10:30~13:30

- 材料費/2,000円程度
- 定員/8名

- 藍のチーズケーキ



講師
カフェ&カルチャー
クレヨン 代表
藤田 梢

日本料理でおもてなし

2月19日(水) 10:00~13:00

- 材料費/1,500円程度
- 定員/18名

- 鶏肉とかぶらの煮物
- 小えびと五種野菜のかき揚げ丼
- 焼茄子の白和え



講師
日本料理 増田 主人
増田 宏

旬の簡単おばんざい

2月13日(木) 10:00~13:00

- 材料費/1,500円程度
- 定員/18名

- 簡単おばんざい
- 菜の花とホタテのおろし酢和え
- イワシの煮付け
- イワシのつみれ汁



講師
口福みなみ
店主
南 剛英

本格だしで作る新鮮お魚料理

2月14日(金) 10:30~13:00

- 材料費/1,500円~2,000円程度
- 定員/12名

- うま味を感じて食べるイワシのつみれ汁
- 鯖の味噌煮
- ひじきの炊込みごはん
- ※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

簡単・体の中からキレイ×美味(入門)

2月21日(金) 10:00~13:00

- 材料費/1,000円~2,000円程度
- 定員/15名

- とっても簡単 本物の味作り
- お味噌とお豆腐の簡単回鍋肉
- がっつりごはんとお茶
- オーガニック茶
- お味噌汁
- ※持ち帰り用容器持参 ●サービス



講師
阿波ふろどスペシャリスト
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。