

2020 Culture Cooking Studio



●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45期(2020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。※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

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。

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。

和漢食のすすめ

4月13日(月) 10:00～12:00
●材料費/700円～800円程度
●定 員/18名

～糖尿病に良い食事～
体に良い糖質、悪い糖質 食材とは

【メニュー】



講師
漢方薬・生薬認定薬剤師
佐々木 佑実

お料理いろは塾

4月7日(火) 10:30～13:00
●材料費/1,500円～2,000円程度
●定 員/10名

●満開☆お花見おべんとう2020
※持ち帰り用容器持参

【メニュー】



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

4月21日(火) 10:30～13:00
●材料費/1,500円～2,000円程度
●定 員/18名

基礎編:魚の種類や特徴、さばき
方、包丁の使い方、料理方法など
※魚種によって材料費が
かわります。持ち帰り用容器・
保冷剤持参、マイ包丁持参可

満席



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)

4月28日(火) A/11:00～13:30
B/18:30～21:00
●材料費/1,100円 ●定員/各12名

●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)
※持ち帰り用容器持参



講師
手打ちそば ひかり
店主
本田 光

豆腐 Life

4月8日(水) 10:30～13:00
●材料費/1,500円～2,000円程度
●定 員/8名

市販のお豆腐10種以上を
食べ比べ
※持ち帰り用容器持参

【メニュー】



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

日本料理でおもてなし

4月15日(水) 10:00～13:00
●材料費/1,500円程度
●定 員/18名

●たけの子ごはん
●たけの子と生若布の煮物
●豆の胡麻和え
●生若布と白魚の吸物

【メニュー】



講師
日本料理 増田
主人
増田 宏



マータラの スリランカ料理教室

4月2日(木) 10:00～13:00
●材料費/2,000円程度
●定 員/18名

●チキンカレー
●レンズ豆のカリー
●イエローライス
●みつばのサラダ
●セイロンティー

【メニュー】



講師
レストランマータラ
オーナーシェフ
カルナラッナ ダンミカ

旬の簡単おばんざい

4月9日(木) 10:00～13:00
●材料費/1,500円程度
●定 員/18名

●春の野菜でおばんざい
●新じゃがきんぴら
●豆ごはん
●筍とメバルのスープ煮

【メニュー】



講師
口福みなみ
店主
南 剛英



簡単手づくり菓子パン講座

4月23日(木) 10:00～13:00
●材料費/1,000円程度
●定 員/10名

●さくらあんのキュービックパン
●きんかん蒸しパン
※持ち帰り用深型容器持参

【メニュー】



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

4月3日(金) 13:00～15:00
●材料費/1,000円程度
●定 員/18名

●イチゴ大福
●本練り羊羹

【メニュー】



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

本格だして作る新鮮お魚料理

4月10日(金) 10:30～13:00
●材料費/1,500円～2,000円程度
●定 員/12名

●ぶりの照り焼き
●豚汁

※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

【メニュー】



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)

4月17日(金) 10:00～13:00
●材料費/1,000円～2,000円程度
●定 員/15名

●国産豚肉と旬菜の
うまうま甘酢あん
●旬菜の副菜 ●かわりご飯
●汁もの、デザート、ハーブ茶
※持ち帰り用容器持参 ●サービス

【メニュー】



講師
阿波ふどうスベシャリスト
3年連続最優秀賞受賞
大杉 まや

手打ちに挑戦!たらいうどん ～ヘルシーうどん彩々～

4月24日(金) 10:00～13:00
●材料費/1,000円程度
●定 員/12名

●基本のたらいうどんの作り方
(さぬきうどんとの製法の違いなど)
※持ち帰り用容器持参

【メニュー】



講師
一天 代表
糸田川 周重

子ども料理教室 「ワクワク♪お弁当の会」

4月17日(金) 17:30～19:00
●材料費/1,000円～2,000円程度
●定 員/18名(小1～中3対象)

●【きほん弁当】ごはん・梅干し・
卵焼きほか・デザート(いちご)
※食物アレルギーの有無を
事前にお申し出ください。
※三角巾・飲み物・お弁当箱持参

【メニュー】



講師/親子食育&
料理教室cotocoto代表
管理栄養士
元木 美咲

【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。