

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。

Culture Cooking Studio 2018

4月のMENU

●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41期（H30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



ココロとカラダがよるこぶカジュアル薬膳

4月2日（月）18:30～21:00

●メニュー／春のデトックス薬膳メニュー
蓮根のソテー5種の変り塩、蓮の実入りデトックス
薬膳粥、漢方ハーブティー ●材料費／1,500円
～2,000円程度 ●定員／18名



講師／casual薬膳HANO オーナーシェフ
メディカルリクセッションキタノ
北野 晃司

和漢食のすすめ

4月9日（月）10:00～12:00

●メニュー
糖尿病に良い食事：野菜の酵素活用料理
●材料費／700円～800円程度
●定員／18名



講師／薬劑師
漢方薬・生薬認定薬劑師
佐々木 佑実

カリフォルニア割烹 Shionoの楽しい一品

4月16日（月）10:30～13:30

●メニュー／筍とホタルイカの春巻き、桜鯛めし
よもぎのティラミス
●材料費／1,500円～2,000円程度
●定員／18名



講師／カリフォルニア割烹
Shiono オーナーシェフ
塩野 昭一

お料理いろは塾

4月3日（火）10:30～13:00

●メニュー
鯛バエリア、春だね♪いちごドレッシングサラダ
●材料費／1,000円～1,500円程度
●定員／10名 ※持ち帰り用容器持参



講師／HIMIZUYA 代表取締役社長
フードコーディネーター
田中 美和

簡単! 便利! 作り置き料理講座

4月3日（火）18:30～21:00

●メニュー／キャベツ1玉使い切り
ロールキャベツ、キャベツフリッター
ザワークラウト ●材料費／2,000円程度
●定員／12名 ※持ち帰り用容器持参



講師／HIMIZUYA 代表取締役社長
フードコーディネーター
田中 美和

グランドエクスP鳴門の3料理長オリジナル「キッチンスタジアム」

4月10日（火）10:30～13:00

●メニュー／中国料理：春の食材と海鮮の炒め物
家庭で出来るデザート一品
●材料費／1,500円程度
●定員／18名



講師／グランドエクスP鳴門
中国料理 料理長
塩川 恭司

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17日（火）10:30～13:00

●メニュー／今月の魚「めばる」他：煮付・唐揚げ等
●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
仕入れ状況により、魚種・量が変更される場合があります。



講師／園はっとり 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24日（火）A/11:00～13:30
B/18:30～21:00

●メニュー／きつねそば
●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



分かりやすい本当の日本料理

4月11日（水）10:30～13:00

●メニュー／春の香りが楽しめる煮物
（タケノコ、フキ、鯛の子など）
鯛松皮造り、鯛雑炊
●材料費／1,500円程度 ●定員／18名



講師
料亭井原 主人
井原 義人

家庭で簡単に作れる中国料理

4月11日（水）18:30～21:00

●メニュー
中国風鯛の刺身、ミンチのレタス包み
●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

日本料理でおもてなし

4月18日（水）10:00～13:00

●メニュー／浅利と春キャベツの酒むし
初カツオ（刺身三味食べくらべ）
うすい豆酒炒りごはん
●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

丸池製麺所の手打ちうどん教室

4月25日（水）10:30～13:00

●メニュー／釜かけうどん
●材料費／1,000円程度
●定員／10名



講師
丸池製麺所 大将
山本 将弘

旬の簡単おばんざい

4月12日（木）10:00～13:00

●メニュー／春の野菜でおばんざい
春キャベツと桜エビのおひたし
路青煮、桜エビご飯 等
●材料費／1,500円程度 ●定員／18名



講師
口福みなみ 店主
南 剛英

管理栄養士リサが教える美味しい! ヘルシー! おうちごはん

4月19日（木）10:30～13:30

●メニュー／「インフラボンたっぷり! 豆乳
グラタン」プチパン、バルサミコサラダ、デザート
●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／HIMIZUYA チーフ
コーディネーター 管理栄養士
野中 理沙

子どもがよろこぶデコパン教室

4月26日（木）10:00～14:00

●メニュー／カメさんのメロンパン
●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

楽しい美味しい和菓子教室

4月6日（金）13:00～15:00

●メニュー／季節の上生菓子 ～桜づくし～
●材料費／1,000円程度
●定員／18名



講師／くらと日の出 四代目
和菓子一級技能士
多田 真一郎

旬野菜のとおきレシピで簡単クッキング

4月6日（金）18:00～21:00

●メニュー／旬菜の豚肉つつみ
ごはん&お汁類、ドリンク・デザート付き
●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／阿波ふどうスベジヤリスト
つむぎカフェオーナー
大杉 まや

野菜まるごとナチュラルクッキング教室

4月7日（土）10:30～13:00

●メニュー／いちご酵素シロップ作り
※別途容器代1,000円程度必要、フルーツスープ
スモアロー（デンマーク料理のオープンサンド）
●材料費／1,000円～1,500円程度 ●定員／16名 佐藤 ひろみ



講師／野菜ソムリエ&ローフード
マイスター 美容食学専攻士
佐藤 ひろみ

【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ください。受付時間（月～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。★ホームページが新しくなり、講座のお問い合わせが可能になりました。http://www.tokushin-culture.jp ※受講申し込み時にお名前、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。