

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 7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

7月2日（月）18:30～21:00

●メニュー／夏の暑さと食欲不振対策メニュー
和牛挽肉とゴロゴロ野菜のキーマカレー、水菜と豆腐のサラダ、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／coca薬膳研TANO オーナーシェフ
メディカルリラクゼーションキタノ
北野 晃司

和漢食のすすめ

7月9日（月）10:00～12:00

●メニュー／アレルギー疾患症に良い食事
免疫を整える野菜料理
●材料費／700円～800円程度
●定員／18名



講師／薬剤師
漢方薬・生薬認定薬剤師
佐々木 佑実

カリフォルニア割烹 Shionoの楽しい一品

7月23日（月）10:30～13:30

●メニュー／豚バラと白インゲン豆のトマト煮込み
トマトのリゾット、トマトのサラダ
●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

心も笑顔に! イルローザパティシエの洋菓子講座

7月30日（月）13:30～16:30

●メニュー／抹茶のショートケーキ
●材料費／2,160円
●定員／12名
お作り頂いたお菓子をお持ち帰りいただけます。



講師
イルローザ
パティシエ

お料理いろは塾

7月3日（火）10:30～13:00

●メニュー／うなぎの蒲焼き 3段階活用!!!
ひつまぶしMIZUYA風
●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／MIZUYA 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

7月3日（火）18:30～21:00

●メニュー／ビールに合う常備菜
地鶏のから揚げ、ゴーヤチャプチェ、焼き塩枝豆
●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

グランドエクシブ鳴門の3料理長オリジナル「キッチンスタジオ」

7月10日（火）10:30～13:00

●メニュー／中国料理・中国風の鰻料理
夏のスタミナ料理を一品ずつ
●材料費／1,500円程度
●定員／18名



講師／グランドエクシブ鳴門
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! まること一匹お魚料理

7月17日（火）10:30～13:00

●メニュー／今月の魚「いさぎ」他:お刺身・干物・煮付等
●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・量が変化する場合があります。



講師／魚はひとり代表取締役
うまいんじょ如魚や 店主
服部 和彦



手打ちそば ひかりのそば打ち道場（A/B）

7月24日（火）A/11:00～13:30
B/18:30～21:00

●メニュー／とろろそば
●材料費／1,100円
●定員／各12名 ※持ち帰り用容器持参



A残り
わずか

講師／手打ちそば
ひかり 店主
本田 光

家庭で簡単に作れる中国料理

7月4日（水）18:30～21:00

●メニュー
四川風海老のチリソース煮、上海焼そば
●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

分かりやすい本当の日本料理

7月11日（水）10:30～13:00

●メニュー／今が旬! スズキの洗い
夏野菜の白和え、アユ飯蒸し
●材料費／1,500円程度
●定員／18名



講師
料亭井原 主人
井原 義人

日本料理でおもてなし

7月18日（水）10:00～13:00

●メニュー／穴子一本揚げ天井、野菜ごま和え
スズキ油通し 焼き物
●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

7月25日（水）10:30～13:00

●メニュー／かけうどん（ひやあつ）
●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

7月12日（木）10:00～13:00

●メニュー／夏野菜でおばんざい
甘長じゃこ炒め煮、金時草おひたし
とうもろこし天ぷら 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

管理栄養士りさが教える美味しい! ヘルシー! おうちごはん

7月19日（木）10:30～13:30

●メニュー／「夏野菜たっぷりインドネシア風
ナシゴレンプレート」えびせん、スープヌードル、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／MIZUYA 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

7月26日（木）10:00～14:00

●メニュー／やどかりコルネ
●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

7月6日（金）13:00～15:00

●メニュー／水羊羹
●材料費／1,000円程度
●定員／18名



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

旬野菜のとっておきレシピで簡単クッキング

7月6日（金）18:00～21:00

●メニュー／ナスの常備菜、具だくさんのお味噌汁
シソ肉巻きおにぎり、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

7月7日（土）10:30～13:00

●メニュー／カラフルキヌアサラダ、ガスパチョ
ズッキーニ麺のトマトパスタ
●材料費／1,000円～1,500円程度
●定員／16名



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（<http://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。