

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 8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

和漢食のすすめ

8月6日（月）10:00～12:00

●メニュー／更年期症に良い食事
女性ホルモン分泌アップ野菜料理
●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

ココロとカラダがよこぶカジュアル薬膳

8月6日（月）18:30～21:00

●メニュー／夏の日差しと疲れ対策メニュー
ハーブ香るミネストローネ、夏野菜のフラメンコ風
ハーブリキュールカクテル ●材料費／1,500円
～2,000円程度 ●定員／18名



講師／cna福島TANOオーナーシェフ
メディカルリレーションズキタノ
北野 晃司

カリフォルニア割烹 Shionoの楽しい一品

8月20日（月）10:30～13:30

●メニュー／スズキのほうれん草クリームソース
季節の丼物、吸い物
●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

8月7日（火）10:30～13:00

●メニュー／今更ながらの絶品そうめんつゆづくり
ゴーヤ入りそうめんチャンプル ●材料費／
1,000円～1,500円程度 ●定員／10名
※空のペットボトル・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

8月7日（火）18:30～21:00

●メニュー／盛りの夏野菜
ルーから手作り夏野菜カレー、コーンナン
完熟トマトマリネ ●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

魚さばきに自信がつく!! 魚や直伝! まるごと一匹お魚料理

8月21日（火）10:30～13:00

●メニュー／今月の魚「地魚」色々 ●材料費 満席
／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



分かりやすい本当の日本料理

8月1日（水）10:30～13:00

●メニュー
アジと水菜の酢の物、ひじきの煮物、鯛飯
●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

8月8日（水）10:00～13:00

●メニュー／貝の赤出汁
う巻き（玉子焼の中心が鰻）、精進寿司
●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



家庭で簡単に作れる中国料理

8月8日（水）18:30～21:00

●メニュー 満席
鶏肉とカシューナッツの甘酢炒め、焼き餃子
●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

丸池製麺所の手打ちうどん教室

8月29日（水）10:30～13:00

●メニュー／鳴門わかめうどん
●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

8月9日（木）10:00～13:00

●メニュー／夏の簡単おばんざい
ゴーヤのおひたし、焼き茄子ひたし
そうめん南瓜五色酢がけ等
●材料費／1,500円程度 ●定員／18名



講師
口福みなみ 店主
南 剛英

管理栄養士リさが教える美味しい! ヘルシー! おうちごはん

8月16日（木）10:30～13:30

●メニュー／「栄養士の手作りライスパーク」
ピクルス、バイクドポテト、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

子どもがよこぶデコパン教室

8月23日（木）10:00～14:00

●メニュー／パイナップルパン
●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



旬野菜のとっておきレシピで簡単クッキング

8月3日（金）18:00～21:00

●メニュー／夏本番本格カレー、常備菜
国産プチプチ麦ごはん、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／阿波ふろどスベジャリスト
つむぎカフェオーナー
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（<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。