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

Culture Cooking Studio 2018

9月のMENU

●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

カリフォルニア割烹 Shionoの楽しい一品

9月3日（月）10:30～13:30
●メニュー／とうもろこしのかき揚げ
美～茄子（ビーナス）の田楽、夏野菜の冷製パスタ
●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

ココロとカラダがよろこぶカジュアル薬膳

9月3日（月）18:30～21:00
●メニュー／カラダにやさしい代謝アップメニュー
鶏挽肉と豆腐のハンバーグ、蒸し野菜の盛り合わせ（茄子と白菜、パンチェッタのミルフィーユ）、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HATANO 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

9月10日（月）10:00～12:00
●メニュー
骨粗鬆症に良い食事：骨を健康にする野菜料理
●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

心も笑顔に! イルローザパティシエの洋菓子講座

9月10日（月）13:30～16:30
●メニュー／モンブラン
●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

満席

9月4日（火）10:30～13:00
●メニュー／ローストポーク、
阿波野菜ピクルス、雑穀ピラフ
●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

9月4日（火）18:30～21:00
●メニュー／秋祭りの前に
細巻き寿司、そば米汁、海老の塩麹炒め
●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「キッチンスタジアム」

9月11日（火）10:30～13:00
●メニュー／洋食料理：秋の味覚、茸を使った
オリジナルパスタ、体の芯から温まる煮込み料理
●材料費／1,500円程度
●定員／18名

講師／グランドエクシブ鳴門
洋食料理 料理長
和田 真一

魚さばきに自信がつく!! 魚や直伝! まるごと一匹お魚料理

満席

9月18日（火）10:30～13:00
●メニュー／今月の魚「はまち」他：お刺身・あらだき等 ●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・量が変わる場合があります。

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）

A満席

9月25日（火）A/11:00～13:30
B/18:30～21:00
●メニュー／鴨南ばんそば
●材料費／1,500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

Poesiaの旬菜イタリアン

9月5日（水）10:30～13:00
●メニュー／ベーコンと玉ねぎのキッシュ
イカとカリフラワーピューレのリングイネ
●定員／18名
●材料費／1,000円～2,000円程度

講師／Poesia
オーナーシェフ
木津 真人

家庭で簡単に作れる中国料理

満席

9月5日（水）18:30～21:00
●メニュー／紋甲イカの中国黒豆炒め
小海老のマヨネーズ和え
●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

9月12日（水）10:30～13:00
●メニュー／秋の味覚! 松茸土瓶蒸し
ひろうずの煮物、アユ雑炊
●材料費／1,500円程度
●定員／18名

講師
料亭井原 主人
井原 義人

日本料理でおもてなし

9月19日（水）10:00～13:00
●メニュー／とりわさ、れんこん団子のあんかけ
鯛塩釜又は鯛ごはん
●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

9月26日（水）10:30～13:00
●メニュー／柿谷スペシャル
（冷たいぶっかけに温泉卵トッピング）
●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

9月6日（木）10:00～13:00
●メニュー／簡単おばんざい
モロヘイヤおひたし、下足イモ、無花果生ハム巻
さんま蒸し煮 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

やさしい旬のおばんざい

9月13日（木）10:00～13:00
●メニュー／きのこのアラカルト その他
●材料費／1,500円程度
●定員／20名

講師
すし・和食 永代 店主
永代 弘樹

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

9月20日（木）10:30～13:30
●メニュー／「米粉でカロリーダウン! サクサク米粉チキン南蛮」きのこおろし和え、具だくさんスープ、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

9月27日（木）10:00～14:00
●メニュー／おばけの白パン
●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

9月7日（金）13:00～15:00
●メニュー／おはぎ
●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

9月7日（金）18:00～21:00
●メニュー／国産若鶏の野菜味噌炒め
新米、きのこスープ鍋、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／阿波ふうどスペシャリスト
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。