

自分の体質・体調を知り、心身のバランスをととのえる料理をまなびましょう♪

マクロビオティッククッキング

2017年秋期講座 ベーシックⅡ（中級）カリキュラム

- ・中級コースでは、季節・体質・体調にあわせた調理法をまなびます。
- ・都合でメニューが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

*：別紙レシピ

講座スタイル	テーマ	内容	メニュー*季節によってかわります	
1	講義	体質・体調について	◎体質チェック表・顔写真を撮る ・体質、体調とは ・健康チェック：健康の七大条件P18 大きな便り・小さな便り・生理	*スタッフ調理 玄米ご飯（土鍋で2時間以上） 味噌汁（ふのり・蕪葉など） 厚揚げと野菜の中華炒め P71 野菜の風味漬け P116 玄米甘酒プリン *
2	調理実習	いままでの食を ふりかえる	・過去の食から、いまの体質を考える	食べ比べ（玄米・発芽玄米 土鍋） 人参のポタージュ P60 ひえクロケット P77 生野菜サラダ&焼き野菜サラダ * フレンチドレッシング&胡麻みそソース添え
3	調理実習	調理法でかわる陰陽	・切り方・火の入れ方・塩の使い方によって変化する陰陽を 人参で体感する	ほうとう P89 蒸し煮人参の胡麻和え * きんぴら P72 人参ゼリー *
4	調理実習	主食の陰陽 P40	・体質・体調にあわせた主食 ・粒食と粉食 ・穀物を上手に料理にとり入れる工夫のしかた	玄米お粥パン P89 ミレットスープ P102 車麩のナゲット キャベツ&レモン添えP107 時雨味噌 P75
5	調理実習	季節と体調に あわせた汁物	・季節、体調にあう汁物から陰陽を考える： だし&味噌の割合・野菜の切り方・火の入れ方	ハトムギ入り玄米ご飯（圧力鍋） P94 季節にあわせた味噌汁（夏バージョン） P97参照 切干大根と油揚げの煮つけ P71 草餅 P85
6	調理実習	いまの自分にあう副菜	・いまの自分にあう青菜の調理法	カムカム鍋で炊く玄米ご飯P94 長ネギとわかめのスープ * 青菜と板麩のチンジャオロースP106 青菜と油揚げの煮つけ P106 青菜の磯和え P107
7	講義 （一部実習）	年齢に合わせた食事法	・乳幼児、子ども、高齢者の食事のポイント	*スタッフ調理 けんちん丼 P95 即席味噌汁 P98 キャベツとふのりの辛子和え *500P208
8	調理実習	体調に合わせた食事法	・改めて、体質・体調を考える。P.139～140 ・体質別食事のとのえ方	玄米ご飯（土鍋）*塩の有無 中華風スープ（高菜・筍・生姜他）P100参照 揚げコーフーのねぎ煮 P108 小豆南瓜二種 P105
9	調理実習	献立の立て方①	・基本食について：意味・役割・献立例	玄米おむすび P91 季節にあわせた味噌汁（冬バージョン） P97参照 ひじき蓮根（ひじきこんにゃく） P75 ごま塩（10：1）P65参照 人参の梅煮
10	調理実習	献立の立て方②	・ハレとケの日の料理 ・季節と食味「酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味（塩味）」	ちらし寿司（三分搗き米・土鍋）P95 白玉入り清まし汁 P99 黒豆煮 P109 ひじきの白和え P109
11	講義 & 手当ての 実習	キッチンにあるもので おこなう手当て	・手当て法とは ・キッチンをあずかる人は一家の薬局長 ・内用手当て（三年番茶・梅生番茶・塩番茶・葛湯・葛練り） ・外用手当て（生姜湯布・里芋・豆腐バスタ・キャベツ枕）	*スタッフ調理 味噌おじや P90 昆布の佃煮 P73
12	講義 （一部実習）	初級&中級コースのまとめ	・日常おこりやすい症状への食事と手当て ◎理解度チェック ◎初級コースからの体質チェック表の確認・顔写真を撮る	*スタッフ調理 小豆入り玄米ご飯 P45 即席清まし汁 P100 野菜のかき揚げ 大根おろし添え レーズンクッキー P83