

あなたの心と身体を育むのは食べ物です。おいしく、愉しく、続けましょう♪

マクロビオティッククッキング

2017年冬の集中講座 ベーシックⅠ（初級）カリキュラム

- ・「ベーシックⅠ」では、マクロビオティックの基本の「キ」を学びます。聴講・実習の際には、五感をつかいましょう。
- ・ぜひ実践を！ ①一日一食は玄米ご飯をたべましょう。きつとうれしい変化が♪ 二食にしたら、より早く＆大きな変化を実感できるでしょう。
- ②デトックス効果もある伝統製法でつくられた味噌でつくった味噌汁も一日一回はいただきます。
- ③副菜は、できるだけオーガニックの野菜を添加物のない調味料でシンプルに調理しましょう。

・都合でテーマ・内容・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。

P：リマ・クッキングスクール教本ページ数

| 回 | 講義/実習 | テーマ | 内容 | メニュー |
|----|-------|----------------------------|--|--|
| 1 | 講義 | マクロビオティックとは | ◎自己紹介 ◎体質チェック表・顔写真を撮りましょう ・リマ・クッキングスクールの歴史 ・基本の考え方：陰陽調和・身土不二・一物全体 ・桜沢如一著書「宇宙の秩序」などの紹介 ・食のバランス→食事のしかた（箸・沢庵・ごま塩） ・水分の摂り方、三年番茶について ・噛む事の大切さ→まずは100回噛みを。唾液の効用 ・いただきます&ごちそうさま | ◎スタッフ調理 玄米ご飯食べ比べ（圧力鍋・土鍋・電気炊飯器） たくあん・ごま塩 味噌汁① P55 すぎやき風煮物 P111 梅酢ゼリー* 三年番茶（緑） |
| 2 | 調理実習 | 玄米（穀物）について ・・・白米との栄養比較他 | ・お料理をする前に ・玄米のもつ力 ・玄米ご飯のもつ甘みをよく味わう。 ・玄米ご飯の炊き方：籾より→洗い方→炊飯 塩・水の計量のしかた ・まな板&包丁の扱い方、姿勢 | 玄米ご飯（圧力鍋）P42 野菜スープ P57 大豆ミートの唐揚げ キャベツ&レモン添え* 人参サラダ P111 |
| 3 | 調理実習 | だしについて 味噌汁のつくり方 | ・汁物の意味 ・だし汁のとり方（昆布だし、椎茸だし） ・味噌汁のつくり方：味噌の力、味噌の種類 季節による味噌の合わせ方 | 玄米ご飯（土鍋）P43 味噌汁② P55 八宝菜 P110 フルーツの葛ソース P123 |
| 4 | 調理実習 | 野菜について | ・野菜の洗い方、切り方（切り方の陰陽） | 黒豆入り玄米ご飯（土鍋）P43参照 けんちん汁 P58 青菜のおひたし P69 きんとん* |
| 5 | 講義 | 食材・道具の選び方 | ・水について・調味料・調理道具（含：熱源）の選び方 ・有機JAS、自然農について ・添加物、遺伝子組み換えについて ・プーム的健康法について（油、減塩等） | ◎スタッフ調理 混ぜご飯P51参照 ミレットスープ P101 豆腐ハンバーグ 温野菜添え* 穀物コーヒー |
| 6 | 調理実習 | 一物全体 | ・食材を上手に使い切りましょう！ | 大根葉入り玄米粥 P46 ねぎ味噌 P74 大根ステーキ* 切干大根サラダ P112 プチ・シヨソソ P83 |
| 7 | 調理実習 | 身土不二 | ・食材の産地と旬を考えてみましょう。 | 雑穀入り玄米ご飯（圧力鍋）P45 クリームシチュー* 車麩のフライ キャベツ・レモン添え* 胡麻無双 P65 フルーツ羹 P81 |
| 8 | 調理実習 | 陰陽について | ・陰陽調和とは ・野菜、調味料の色や味を比べてみましょう。 | 雑穀入り三分搗きご飯（土鍋）P44 味噌汁④ P56 青菜の胡麻和え P70 ベジミートの生姜焼き 温野菜添え* 米糠クッキー* |
| 9 | 調理実習 | 甘みについて | ・塩の大切さ：野菜の甘みをひきだすミネラル豊富な塩 ・甘みとは ・白砂糖について ・甘味料の陰陽 | 玉ねぎ丼 P51 季節野菜のおろし汁* ベジミートボール P79 人参の蒸し煮 P68 |
| 10 | 調理実習 | 調理法について | ・調理法の陰陽 ・塩、油、火を上手に使う | おめでとう P47 +ごま塩・たくあん おかずきんぴら* 切干大根と高野豆腐の煮物* りんご葛餅* |
| 11 | 調理実習 | 家族と愉しむ マクロビオティック | ・いままでの食からムリなく移行するためのポイント *家族に受け入れてもらうためのメニュー・味付け *塩とカロリーについて | おいなりさん&細のり巻き P49&50 のっぺい汁 P99 長ひじきの五目煮* 白玉団子の小豆餡添え P84&* ゆるるん葛ゼリー* |
| 12 | 講義 | マクロビオティックを 続けるコツ | ◎理解度チェック ◎体質チェック表の確認・顔写真を撮って変化を確認。 | ◎スタッフ調理 玄米ご飯+ごま塩・たくあん 葛仕立ての清まし汁 P59 根菜の旨煮 P72 ゆるるん葛ゼリー* |

◎ 12/3（日）試作会課題作品：玄米ご飯・胡麻無双・人参の蒸し煮