

マクロビオティック生活法をムリなく取りいれて、レベルアップした技術と知識を身につけましょう♪

マクロビオティッククッキング

2018年春期講座 アドバンス（上級）カリキュラム

- ・ベーシックⅠ＆Ⅱで学んだことをベースに、食材・調理法の中を広げたおもてなしにもなる応用料理が学べます。
- ・生活法としてのマクロビオティックを日々の生活の中に取り入れて、実践しましょ♪
- ・メニューは都合で変更になる場合がございます。予めご了承ください。

講座スタイル		テーマ	内容	メニュー
1	1/13 (土) 川内	講義 *一部実習	マクロビオティックは生活法 ・考え方、生活法としてのマクロビオティック ・「食養生読本」「陰陽がわかる本」の紹介	*スタッフ調理一部実習 粟入りお赤飯 かんたん清まし汁 蓮根の袋煮 りんご葛餅
2		調理実習	万事スマート ・始末よい暮らし方とは ・調理とは、まな板の上で理をはかる事 ・段取りのしかた	煎り大豆入り玄米ご飯 大和芋のだらり清まし汁 白菜の磯巻き 宝珠まんじゅう
3	1/14 (日) 森	講義 *一部実習	マクロビオティック健康法 ・桜沢如一著「健康の七大条件」から	*スタッフ調理一部実習 ブロッコリーのバスタ 春野菜のミネストローネ 凍み豆腐のフライ キャベツ・レモン添え リーズンボール
4		調理実習	食で心身をととのえる ・マクロビオティックは養生食 ・蓮根湯、黒炒り玄米、蓮の葛練り 心のり醤油漬け	胡麻入り玄米ご飯 お焼き（蓮根・黒炒り玄米） 蓮根の茶碗蒸し 黒炒り玄米コーヒー
5	2/3 (土) 野口	調理実習	マクロビオティック料理法 ・基本の切り方&調理法（蒸し煮・炒め蒸らし煮）	*スタッフ調理一部実習 太巻き寿司 臭だくさん清まし汁 ヒヨコ豆のひよこ饅頭
6		調理実習	マクロビオティックのお菓子 ・甘みについて ・いまでも受け継ぐ里真先生のお菓子	アンリュメット サラセンクレープロール フマスのサンドウィッチ プレスサラダ添え
7	2/4 (日) 木村	調理実習	だし・塩について ・だしについて（昆布・椎茸・ベジプロス） ・塩の大切さ、使い方、種類による使い分け	中華風混ぜご飯 海藻のサラダ スープ水餃子 おやつ大根餅
8		調理実習	バランスのよい食事 ・粒と粉について ・酵母について：天然酵母・自家製酵母・ドライイースト	ホシノ酵母の起こし方 カンバーニュー 自分で考え、季節の「雑穀料理」をつくる （ハト麦・もちきび・ひえなどで）
9	3/3 (土) 川内	講義 *一部実習	季節をとらえて料理する （陰陽五行入門） ・食材、身体、季節との関係 ・「宇宙の秩序」とは： 小さな秩序（掃除）～大きな秩序（世界平和）に	*スタッフ調理一部実習 雑穀入りご飯 青菜入り 山里のけんちん汁 オートミールクッキー
10		講義 *一部実習	上級コースのまとめ ・愉しくマクロビオティックを続けるために ・食養生読本を読んで ●体質変化チェック表の確認・顔写真を撮る	*スタッフ調理一部実習 高さびご飯のフワフワお豆腐丼 淡雪スープ ひえの人参コロッケ オレンジパバロア
11	3/4 (日) 森	講義 *一部実習	身土不二 （環境を考える） ・マクロビオティックは環境にも優しい生活法 水も大切な資源。食器も工夫して洗いましょう。 ・電磁波、経費毒など、取り巻く環境について	*スタッフ調理一部実習 三色ちらし寿司 白玉だんご入り清まし汁 大根と椎茸のひしお味噌和え 桜餅
12		調理実習	周りとのつきあい方 ・ムリのない人とのつきあい方 ・お医者様との関わり方 ・学校給食との関わり方	ヴェジ肉饅頭 うんべん「500レシビ」P40 野菜の水無し炊き 葱の酢味噌和えP116

◎試作会課題作品： 実習したものから一品。

◎川内先生クラス：開講2時間前より準備を始めます。内容は復習を兼ねていますので、ご都合が合う方はどうぞご参加ください。