

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

2017年秋期講座 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料理にもなる応用料理が学べます。
- ・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	9/7 川内 講義 *一部実習	マクロビオティックは生活法	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ●体質チェック表・顔写真を撮る 	<ul style="list-style-type: none"> *スタッフ調理一部実習 小豆のお粥 南瓜入り 車麩のくるみパン粉揚げ あんこ玉のゼリー
2	9/14 川内 調理実習	万事スマート	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> 串団子のおはぎ 海藻の清まし汁 かぼちゃのそぼろ餡かけ オートミールクッキー
3	9/21 森 調理実習	マクロビオティック健康法	<ul style="list-style-type: none"> ・桜沢如一著「健康の七大条件」から 	<ul style="list-style-type: none"> プロコッリーのバスタ 秋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 レースンボール
4	9/28 川内 調理実習	食で心身をととのえる	<ul style="list-style-type: none"> ・マクロビオティックは養生食 ・手当て法：蓮根湯、黒炒り玄米 蓮の葛練り 心のり醤油添え 	<ul style="list-style-type: none"> お焼き(蓮根・黒炒り玄米) 蓮根の茶碗蒸し りんご葛餅 黒炒り玄米コーヒー
5	10/5 木村 調理実習	だし・塩について	<ul style="list-style-type: none"> ・だしについて(昆布・椎茸・ベジブロス) ・塩の大切さ、使い方、種類による使い分け 	<ul style="list-style-type: none"> 黒豆入り玄米ご飯 黒豆ポタージュ 人参のクロック 黒豆入り りんごと蕎麦粉のケーキ
6	10/12 森 調理実習	マクロビオティック料理法	<ul style="list-style-type: none"> ・基本の切り方&調理法(蒸し煮・炒め蒸らし煮) 	<ul style="list-style-type: none"> 栗入り玄米ご飯(圧力鍋) 秋の貝だくさん汁 蓮根の磯部揚げ 500P52 ドライフルーツ入り蒸し羊羹
7	10/19 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> *スタッフ調理一部実習 ひよこ豆入り玄米ご飯 コーフーとさつま芋のアーモンド揚げ 長芋と人参のひしお味噌和え オレンジ風味の葛ハバロア
8	10/26 森 講義 *一部実習	身土不二 (環境を考える)	<ul style="list-style-type: none"> ・電磁波、経費毒など、取り巻く環境について ・ムリのない人とのつきあい方とは 	<ul style="list-style-type: none"> *スタッフ調理一部実習 パンオーサワ 雑穀入りミネストローネ 地粉グルテン粉からコーフーをつくる コーフーカツ キャベツ&レモン添え さざれ石 500P55
9	11/2 木村 調理実習	バランスのよい食事	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ホシノ酵母の起こし方 黒米入り蒸しパン 自分で考え、季節に合わせた雑穀入り惣菜をつくる
10	11/9 森 調理実習	周りとのつきあい方	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> 季節野菜のドリア コーフーハンバーグ サラダ添え タルトポチロン たんぽぽコーヒー
11	11/16 川内 調理実習	マクロビオティックのお菓子	<ul style="list-style-type: none"> ・甘みについて ・いまま受け継ぐ里真先生のお菓子 	<ul style="list-style-type: none"> アンリュメット サラセンクレープロール 玄米の味噌雑炊
12	11/23 川内 講義 *一部実習	上級コースのまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ●理解度チェック ●体質チェック表の確認・顔写真を撮る 	<ul style="list-style-type: none"> *スタッフ調理一部実習 五穀ケーキご飯 実蕎麦のスープ 宝珠まんじゅう

◎試作会：2017年12月3日(日)

◎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。