

マクロビオティック生活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	9/16 (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 ●体質チェック表・顔写真を撮る	*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			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	胡麻入り玄米ご飯 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	9/17 (日)	須藤	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）	細巻き寿司 おろし蓮根の清まし汁 牛蒡ロール 三色白玉 小豆餡添え
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 ・手当て法：玄米スープ、黒炒り玄米 蓬の葛練り 心のり醤油添え	養生粥 お焼き（玄米・黒炒り玄米） りんご葛餅 黒炒り玄米コーヒー
5	10/14 (土)	野口	調理実習	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	ティーサンドウィッチ スコッチブロス ダンディーケーキ スコーン
6			調理実習	マクロビオティックのお菓子 ・甘みについて ・いまま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 玄米の味噌雑炊
7	10/15 (日)	木村	調理実習	だし・塩について ・だしについて（昆布・椎茸・ベジブロス） ・塩の大切さ、使い方、種類による使い分け	黒豆入り玄米ご飯 黒豆ポタージュ 人参のコロッケ 黒豆入り りんごと蕎麦粉のケーキ
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 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
9	11/18 (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 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 オレンジ風味の葛ババロア
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 ●理解度チェック ●体質チェック表の確認・顔写真を撮る	*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
11	11/19 (日)	森	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	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
12			講義 *一部実習	身土不二 （環境を考える） ・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	*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

◎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。