

2020年8月28日

あなたのココロとカラダを育むのは食べ物です。より健康に、より美しくなるためのマクロビオテ
おいしく、愉しく、続けましょう♪

食をととのえ、心をととのえ、いつでもココロ穏やかに・・・

今だからこそ学びたい！マクロビオティックの調理法と生活法、今の生活に役立つ内容をお届けします

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2020年9月期 ベーシックⅠカリキュラム @本校

◎メニュー・内容・担当講師は都合で変更になる場合がございます

また状況により休講または日程変更になる場合がございます。予めご了承ください

	内容	メニュー ◎スタッフ調理
1	マクロビオティックの ベースとなる食事	玄米の洗い方・塩のはかり方 基本食：玄米ご飯（圧力鍋）・味噌汁（葱と油揚げ） 切干大根と高野豆腐の煮物・漬物・玄米甘酒 ◎いただき方：一口30回噛んでみましょう♪
2	・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」 高桑智雄 桜沢資料室長	三原則について ◎軽食つき
3	おいしい玄米ご飯を炊く！	玄米ご飯（圧力） 味噌汁（玉ねぎと麩） 車麩のフライ 温野菜添え 季節のフルーチェ
4	マクロビオティックの だしの取り方	雑穀入り玄米ご飯（土鍋） 葛仕立ての清まし汁 車麩と玉ねぎの煮物 蒸し煮人参添え フルーツ羹
5	野菜の扱い方と 基本の調理法	ほうとう 青菜の胡麻和え 人参の蒸し煮 ゆるるん葛ゼリー
6	陰陽表をみる！ （肉や牛乳をとらない理由）	玄米ご飯（土鍋） けんちん汁 大豆から揚げ キャベツサラダ添え 田舎まんじゅう
7	調味料について	三分搗きご飯（土鍋） 春雨の中華スープ ベジ酢豚 梅酢ゼリー
8	甘みについて （白砂糖をひかえる理由）	玄米粥 八宝菜 切り干し大根サラダ よもぎクレープ
9	身体をととのえる食事 （内用手当て）	小豆入り玄米ご飯 蓮根の鱈もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醬番茶・醬油番茶
10	ベーシックⅠコースのまとめ	発芽玄米ご飯 貝だくさんな味噌汁 すき焼き風煮物 人参の梅煮添え 麩まんじゅう

◎リマパーティ：2020年12月6日（日）13～15時予定

※ただし、今後の状況により、延期または形式を変えての開催になります。予めご了承くださいませ