

2020年8月30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ィック。
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月集中 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

	本校 日程・担当	内容	メニュー ◎スタッフ調理	
1	9/19 (土)	森	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			高桑	・・・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
3	9/20 (日)	森	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			森	マクロビオティックの だしの取り方
5	9/21 (月・祝)	森	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			森	陰陽表をみる！ (肉や牛乳をとらない理由)
7	9/22 (火・祝)	森	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			森	甘みについて (白砂糖をひかえる理由)
9	9/23 (水)	森	身体をととのえる食事 (内用手当て)	小豆入り玄米ご飯 蓮根の鱧もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醤番茶・醤油番茶
10			森	ベーシックIコースのまとめ

◎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