

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

2021年1月新春&2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

	日程・担当			内容	メニュー ◎スタッフ調理
	1月集中	2月集中	講師		
1	1/7 (木)	2/20 (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				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
3	1/8 (金)	2/21 (日)	森	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
4				・・・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
5	1/9 (土)	2/22 (月)	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				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	1/10 (日)	2/23 (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 ハジ酢豚 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	1/11 (月・祝)	2/24 (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 蓮根の鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醬番茶・醤油番茶
10				ベーシックIコースのまとめ	発芽玄米ご飯 貝だくさん味噌汁 すき焼き風煮物 人参の梅煮添え 麩まんじゅう