

2021年4月23日

いまの自分の体調を知り、心身のバランスをととのえる「基本食」と「陰陽」を学びます。

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5月期 ベーシックⅡカリキュラム

◎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	体調について	玄米ご飯（土鍋・圧力鍋・電気釜の食べ比べ） 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切り干し大根と油揚げの煮物 オレンジパバロア 青菜の磯和え
2	・・・講義・・・ 「陰陽について」 高桑智雄 桜沢如一資料室室長	◎軽食付き
3	調理法の陰陽	ひよこ豆入り玄米ご飯（圧力鍋） のっぺい汁 揚げコーフーの葱煮 ショソソ ◎だしがら昆布の佃煮
4	主食の陰陽	けんちん丼 ごま風味の味噌汁 きんぴら 水ようかん
5	季節と体調にあわせた汁物	雑穀入り玄米ご飯（土鍋） 南瓜のポタージュ ひじき蓮根（ひじき蒟蒻） ベジミートボール 茹で野菜添え レースンボール
6	副食について	黒米入り玄米ご飯（圧力鍋） 餃子スープ チンジャオフースー 人参サラダ 白玉だんごの黒胡麻ソース添え
7	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8：2） 根菜の旨煮 淡雪羹
8	献立のたてかた ・・・日々の食事といただき方	おかゆパン ミレットスープ 雑穀クロケット りんごの葛煮
9	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆南瓜 十手当て（蓮根湯、コーレン、玄米クリーム）
10	ベーシックⅡコースのまとめ	ちらし寿司（三分搗ぎ） 簡単清まし汁（梅入り） ひじきの白和え 草餅入りぜんざい