

2022年11月集中講座 ベーシックIカリキュラム

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び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/担当講師		内容	メニュー
	10:00~12:30	13:30~16:00		
1	11/19 (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・味噌汁 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 味噌汁（玉ねぎと麩） 車麩のフライ 温野菜添え 季節のフルーツ
3	11/20 (日)	森	マクロビオティックの だしの取り方	押し麦入り玄米ご飯 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」	【講義内容】*軽食付き マクロビオティックのルーツと思想/穀物菜食・身土不二・ 一物全体/基本となる食べ方、食材の選び方 ※教本として『マクロビオティックガイドブック』使用
5	11/21 (月)	森	野菜の扱い方と 基本の調理法	ほうとう 青菜の磯和え 人参の蒸し煮 梅酢ゼリー
6			陰陽表をみる！	大豆ミートの牛丼風 けんちん汁 田舎まんじゅう
7	11/22 (火)	森	調味料について	きび入り五分搗きご飯 春雨の中華スープ ベジ酢豚（大豆ミート） レーズンボール
8			甘みについて (白砂糖をひかえる理由)	玄米粥 八宝菜 切干大根サラダ よもぎクレープ
9	11/23 (水・祝)	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
10			ベーシックIコースのまとめ	発芽玄米ご飯 野菜スープ 大豆唐揚げ 人参の梅煮添え 麩まんじゅう