

マクロビオティックの基本をしっかりと学びたい方のための基礎講座です

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2023年 ベーシック I ☆オンライン☆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

	日程・担当		内容	メニュー ◎スタッフ調理
	10:00~12:30			
オンライン 1	2/11 (土)	櫻井	マクロビオティックの ベースとなる食事	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①玄米の洗い方 ②玄米ご飯 (圧力鍋) ③塩のはかり方 ※デモまたは動画で作り方を説明します ①味噌汁 (葱と油揚げ) ②切干大根と高野豆腐の煮物
オンライン 2	2/18 (土)	櫻井	おいしい玄米ご飯を炊く!	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①玄米ご飯 (圧力鍋) ②味噌汁 (玉ねぎと麩) ※デモまたは動画で作り方を説明します ①車麩のフライ 温野菜添え ②季節のフルーチェ風
オンライン 3	2/25 (土)	櫻井	マクロビオティックの だしの取り方	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①だしの取り方 (昆布・椎茸) ②押し麦入り玄米ご飯 ③葛仕立ての清まし汁 ※デモまたは動画で作り方を説明します ①車麩と玉ねぎの煮物 ②フルーツ羹
オンライン 4	3/4 (土)	櫻井	野菜の扱い方と 基本の調理法	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①ほうとう ②青菜の磯和え ※デモまたは動画で作り方を説明します ①人参の蒸し煮 ②梅酢ゼリー
オンライン 5	3/18 (土)	高桑	・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」 高桑智雄 桜沢如一 資料室室長	【講義内容】 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
オンライン 6	3/25 (土)	櫻井	陰陽表をみる!	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①大豆ミートの牛丼風 (土鍋ご飯) ※デモまたは動画で作り方を説明します ①けんちん汁 ②田舎まんじゅう
オンライン 7	4/1 (土)	櫻井	調味料について	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①きび入り五分搗きご飯 ②ベジ酢豚 (大豆ミート) ※デモまたは動画で作り方を説明します ①春雨の中華スープ ②レーズンボール
オンライン 8	4/8 (土)	櫻井	甘みについて (白砂糖をひかえる理由)	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①玄米粥 ②切り干し大根サラダ ※デモまたは動画で作り方を説明します ①八宝菜 ②よもぎクレープ
オンライン 9	4/15 (土)	櫻井	身体をととのえる食事 (内用手当て)	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①蓮根の鰻もどき ②三年番茶をつかって: 梅醬番茶 ※デモまたは動画で作り方を説明します ①小豆入り玄米ご飯 ②りんご葛餅
オンライン 10	4/22 (土)	櫻井	ベーシック I コースのまとめ	※講師と一緒に作りましょう (Zoom実演) ①野菜スープ ②大豆唐揚げ ※デモまたは動画で作り方を説明します ①発芽玄米ご飯 ②人参の梅煮添え ③麩まんじゅう
オンライン 講評	生徒の皆さまには、事前に課題をご提出いただき、当日講師が講評をさせていただきます。 ※詳細は別紙をご覧ください。			

高桑先生講義回
④→⑤へ変更