

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2024年1月期 アドバンスⅡ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。

	エンド	担当 講師	内容	メニュー
	11:00～14:00 15:00～18:00			
1	1/21 (日)	森	マクロビオティックを深める①	・ブロッコリーのリゾット ・凍み豆腐のフライ ・カーシャとビーンズのサラダ ・フルーツタルト
2		高桑	講義 「桜沢如一の宇宙観」	◎講義内容: ・東西文化の統合知としてのマクロピオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き
3	2/11 (日)	大島	マクロビオティックを深める②	講義:生活に根ざしたマクロビオテック 無双原理易の「易」とは？魔法のメガネ ・もち粟グラタン ・人参のポタージュスープ ・きのこのマリネ ・干しイチジクとリンゴのクランブル
4		大島	マクロビオティックを広めよう！	講義:マクロビオテックを通じて、どう生きるのか 目的と意義 ・中華風おこわ ・蕪のすり流し汁 ・漬物サラダ ・マーボー大根 ・オレンジの道明寺羹
5	3/3 (日)	森	マクロビオティックを深める③	食養料理:鉄火味噌
6		高桑	講義 「資料でたどる桜沢如一の思想と生涯」	◎講義内容: 資料室の資料を参照しながら桜沢如一の思想と生涯をたどり、桜沢如一のマクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き
7	3/24 (日)	角元	体調別調理法	講義:子供・高齢者の食事を考える/睡眠について 食物のチカラをいただく 「玄米コーヒー・タンポポコーヒー・湯とう・ハーブティー」 ・玄米ご飯 ・切り干し大根と高野豆腐の煮物
8		角元	季節のマクロビオティック料理	春の野草料理を楽しむ ・よもぎ団子のすまし汁 ・ふきのとう味噌 ・のびると分葱のぬた ・はこべと菜の花の辛子和え ・独活の酢味噌かけ ・苺のゼリー
9	4/14 (日)	森	ワークショップ	手作りパスタ「カバッテツリ」を作る
10		森	まとめ・質疑応答	※NEW※ 修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー

マク マクロビオティッククッキングスクール リマ

202024年1月期～2024.9月期 アドバンスⅡ年間カリキュラム

◎状 ◎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。

	2024.1月期 エンド	担当 講師	内容	メニュー	2024.5月期 エンド	担当 講師	メニュー	2024.9月期 エンド	担当 講師	メニュー
	11:00～14:00 15:00～18:00				11:00～14:00 15:00～18:00			11:00～14:00 15:00～18:00		
1	1/21 (日)	森	マクロビオティックを深める①	・ブロッコリーのリゾット ・凍み豆腐のフライ ・カーシャとビーンズのサラダ ・フルーツタルト	5/26 (日)	森	・玄米海苔巻き ・手作り飛竜頭 ・えのきと湯葉のおすまし ・白玉あんみつ	9/15 (日)	森	・アマランサスの和風パスタ ・スクランブル豆腐 ・切り干し大根 豆乳サラダ ・ひえドーナッツ ポンセンクリーム添え
2		高桑	講義 「桜沢如一の宇宙観」	◎講義内容: ・東西文化の統合知としてのマクロビオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き		高桑	◎講義内容: ・東西文化の統合知としてのマクロビオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き		高桑	◎講義内容: ・東西文化の統合知としてのマクロビオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き
3	2/11 (日)	大島	マクロビオティックを深める②	講義:生活に根ざしたマクロビオテック 無双原理易の「易」とは？魔法のメガネ ・もち栗グラタン ・人参のポタージュスープ ・きのこのマリネ ・干しイチジクとリンゴのクランブル	6/16 (日)	大島	講義:健康の七大条件 ・梅シソスパゲッティ ・レンズ豆のスープ ・ヒエのライスサラダ ・苺の甘酒ムース	10/6 (日)	大島	講義:病気の七段階 ・黒豆入り玄米ご飯 ・秋の味噌汁 ・畑の肉詰め椎茸 ・大根ステーキ、ひしお味噌かけ ・栗きんとん
4		大島	マクロビオティックを広めよう！	講義:マクロビオテックを通じて、どう生きるのか 目的と意義 ・中華風おこわ ・蕪のすり流し汁 ・漬物サラダ ・マーボー大根 ・オレンジの道明寺羹		大島	講義:姉妹校としての意義 ・グリーンピース入り玄米ご飯 ・ニラとワカメのスープ ・コーフーとカンシューナッツの炒めもの ・グルテン粉から作る煮コーフーの作り方		大島	講義:日本人は何を食べて来たか？ 日本の歴史と食の変化 ・ビビンバ ・中華風スープ ・すき昆布とエノキの酢の物 ・そば粉のクレープ
5	3/3 (日)	森	マクロビオティックを深める③	食養料理:鉄火味噌	7/7 (日)	森	食養料理:鉄火味噌	10/27 (日)	森	食養料理:鉄火味噌
6		高桑	講義 「資料でたどる桜沢如一の思想と生涯」	◎講義内容: 資料室の資料を参照しながら桜沢如一の思想と生涯をたどり、桜沢如一のマクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き		高桑	◎講義内容: 資料室の資料を参照しながら桜沢如一の思想と生涯をたどり、桜沢如一のマクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き		高桑	◎講義内容: 資料室の資料を参照しながら桜沢如一の思想と生涯をたどり、桜沢如一のマクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:基本食の軽食付き
7	3/24 (日)	角元	体調別調理法	講義:子供・高齢者の食事を考える/睡眠について 食物のチカラをいただく 「玄米コーヒー・タンポポコーヒー・湯とう・ハーブティー」 ・玄米ご飯 ・切り干し大根と高野豆腐の煮物	7/28 (日)	角元	講義:お風呂/自分の今の状態を陰陽で考えよう 食物のチカラをいただく「味噌・葛・甘いスープ」 ・玄米ご飯グラタン ・青菜と油揚げの煮付け	11/24 (日)	角元	講義:運動・掃除について/噛む大切さ 食物のチカラをいただく 「穀物」「小豆、小豆南瓜・小豆昆布」 ・ベジ肉まん ・ヒエのスープ
8		角元	季節のマクロビオティック料理	春の野草料理を楽しむ ・よもぎ団子のすまし汁 ・ふきのとう味噌 ・のびると分葱のぬた ・はこべと菜の花の辛子和え ・独活の酢味噌かけ ・苺のゼリー		森	野菜でおもてなし ・ごまだれソーメン ・大和芋の磯辺揚げ ・茄子の寒天寄せ ・葛まんじゅう		森	動物性を考える ・食養料理:鯉こく
9	4/14 (日)	森	ワークショップ	手作りパスタ「カバッテツリ」を作る	8/11 (日)	森	「スパイスカレー」を作る	12/15 (日)	森	手作りパスタ「ニョッキ」を作る
10		森	まとめ・質疑応答	※NEW※ 修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー		森	※NEW※ 修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー		森	修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー

色の回は、期ごと内容が変わります