

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2024年春期（1月期）アドバンスⅠ カリキュラム案

◎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	1/14 (日)	森	マクロビオティックを深める①	食養料理: 玄米クリーム ・白ごまふりかけ ・おはぎ
2		高桑	講義:「12定理について」	◎内容:無双原理とは 「12定理」の解説と具体例 男女の陰陽・動物と植物の陰陽 ※スタッフ調理:軽食
3	2/4 (日)	森	・手作りで学ぶ①	手作りで学ぶ① 小麦たんぱく「コーフー」を作る ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯 ・コーフーカツ、・スープサラダ ・さつま芋と人参のひしお和え
4			・手作りで学ぶ② スイーツ	手作りで学ぶ② 春の和菓子 ・苺大福 ・桜餅2種 ◎講義:SDG'sを考える
5	2/25 (日)	角元	・雑穀の扱い方①	雑穀の扱い方① 基本食の応用(食養きんぴら・人参の蒸煮) ・そぼろ丼(食養きんぴら・人参の蒸し煮) ・白玉団子入り清まし汁 ・雑穀サラダ
6			・手作りで学ぶ③ 天然酵母パン	手作りで学ぶ③ ・プチパン、ピザパン(天然酵母使用) ・お粥パン(無発酵パン) ・季節野菜のスープ
7	3/17 (日)	櫻井	雑穀の扱い方②	雑穀の扱い方② ・高きびミートソース ・高きびの和風ハンバーグ 季節野菜添え ・ハト麦入り白菜スープ
8		高桑	講義: 「食物の陰陽と基本食の原理」	◎内容:植物性食品・動物性食品の陰陽の見方 体質の陰陽の見方/基本食の意味 体質にあわせた基本食の取り入れ方 ※スタッフ調理:軽食
9	4/7 (日)	森	・雑穀の扱い方③ 「押し麦、オートミール」	雑穀の扱い方③ ・オートミールスープ ・押し麦のクロケット ・押し麦とひじきの梅サラダ ・オートミールクッキー
10		森	・雑穀の扱い方④ 「ひえ、きび」	雑穀の扱い方④ ワークショップ: グループでひえ・きびなどを炊き、それを どのように調理するかを考える

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2024年夏期（5月期）アドバンスⅠカリキュラム案

◎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	5/19 (日)		森	マクロビオティックを深める①	食養料理:玄米クリーム ・白ごまふりかけ ・おはぎ
2			高桑	講義:「12定理について」	◎内容:無双原理とは 「12定理」の解説と具体例 男女の陰陽・動物と植物の陰陽 ◎スタッフ調理:軽食
3	6/9 (日)		森	・手作りで学ぶ①	・手打ちうどん ・野菜のかき揚げ ・切り干し大根のピーナッツ和え ・蕪の風味漬
4				・手作りで学ぶ② 葛を使ったデザート	・葛切り ・蒸し羊羹 ・ふるふるゼリー ◎講義:西洋医学とマクロビオティック
5	6/30 (日)		角元	・雑穀の扱い方①	基本食の応用(食養きんぴら・人参の蒸煮) ・そばろ丼(食養きんぴら・人参の蒸し煮) ・白玉団子入り清まし汁 ・雑穀サラダ
6				・手作りで学ぶ③ 天然酵母パン	・米粉パン(天然酵母使用) ・ちぎり団子 ・季節野菜のスープ
7	7/21 (日)		森	手作りで学ぶ④	大豆たんぱく「木綿豆腐、生湯葉を作る」 ・手作り豆腐 ・手作り湯葉 ・おから汁
8			高桑	講義: 「食物の陰陽と基本食の原理」	◎内容:植物性食品・動物性食品の陰陽の見方 体質の陰陽の見方/基本食の意味 体質にあわせた基本食の取り入れ方 ◎スタッフ調理:軽食
9	8/4 (日)		森	・雑穀の扱い方③ 「押し麦、オートミール」	・オートミールスープ ・押し麦のクロケット ・押し麦とひじきの梅サラダ ・オートミールクッキー
10			森	・雑穀の扱い方④ 「ひえ、きび」	ワークショップ: グループでひえ・きびなどを炊き、それをどのように調理するか を考える

2024年1月期～2024.9月期 アドバンス | 年間カリキュラム

◎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。

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		
1/14 (日)	森	マクロビオティックを深める①	食養料理:玄米クリーム ・白ごまふりかけ ・おはぎ	5/19 (日)	森	食養料理:玄米クリーム ・白ごまふりかけ ・おはぎ	9/8 (日)	森	食養料理:玄米クリーム ・白ごまふりかけ ・おはぎ
	高桑	講義:「12定理について」	◎内容:無双原理とは 「12定理」の解説と具体例 男女の陰陽・動物と植物の陰陽 ※スタッフ調理:軽食		高桑	◎内容:無双原理とは 「12定理」の解説と具体例 男女の陰陽・動物と植物の陰陽 ※スタッフ調理:軽食		高桑	◎内容:無双原理とは 「12定理」の解説と具体例 男女の陰陽・動物と植物の陰陽 ※スタッフ調理:軽食
2/4 (日)	森	・手作り学ぶ①	手作り学ぶ① 小麦たんぱく「コーフー」を作る ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯 ・コーフーカツ、・スープサラダ ・さつま芋と人参のひしお和え	6/9 (日)	森	手作り学ぶ① 「手打ちうどん」を作る ・手打ちうどん ・野菜のかき揚げ ・切り干し大根のピーナッツ和え ・蕪の風味漬け	9/29 (日)	森	手作り学ぶ① 「おせち」料理を作る ・高野サンド揚げ ・ぎせい豆腐、・里芋のタイン煮 ・手綱こんにやくの煮しめ ・干し柿寒天
		・手作り学ぶ② スイーツ	手作り学ぶ② 春の和菓子 ・寿大福 ・桜餅2種 ◎講義:SDG'sを考える		森	手作り学ぶ② 葛を使ったデザート ・葛切り ・蒸し羊羹 ・ふるふるゼリー ◎講義:西洋医学とマクロビオティック		森	手作り学ぶ② タルト2種 ・フルーツタルト ・タルト・ポチロン ◎講義:経費書について
2/25 (日)	角元	・雑穀の扱い方①	雑穀の扱い方① 基本食の応用(食養きんぴら・人参の蒸煮) ・そばろ井(食養きんぴら・人参の蒸し煮) ・白玉団子入り清まし汁 ・雑穀サラダ	6/30 (日)	角元	雑穀の扱い方①基本食の応用(食養きんぴら・人参の蒸煮) ・そばろ井(食養きんぴら・人参の蒸し煮) ・白玉団子入り清まし汁 ・雑穀サラダ	10/20 (日)	角元	雑穀の扱い方①基本食の応用(食養きんぴら・人参の蒸煮) ・そばろ井(食養きんぴら・人参の蒸し煮) ・白玉団子入り清まし汁 ・雑穀サラダ
		・手作り学ぶ③ 天然酵母パン	手作り学ぶ③ ・プチパン、ピザパン(天然酵母使用) ・お粥パン(無発酵パン) ・季節野菜のスープ		角元	手作り学ぶ③ ・米粉パン(天然酵母使用) ・ちぎり団子 ・季節野菜のスープ		角元	手作り学ぶ③ ・蒸しパン2種(天然酵母使用) ・パンオーサワ(無発酵パン) ・季節野菜のスープ
3/17 (日)	櫻井	雑穀の扱い方②	雑穀の扱い方② ・高きびミートソース ・高きびの和風ハンバーグ 季節野菜添え ・ハト麦入り白菜スープ	7/21 (日)	森	手作り学ぶ④ 大豆たんぱく「木綿豆腐、生湯葉を作る」 ・手作り豆腐 ・手作り湯葉 ・おから汁	11/17 (日)	櫻井	雑穀の扱い方② ・もちあわチーズの根菜ピザ ・もちきびと南瓜のシンプルオムレツ ・そばの実と季節野菜の具沢山スープ ・そばの実と季節野菜のダブル
	高桑	講義: 「食物の陰陽と基本食の原理」	◎内容:植物性食品・動物性食品の陰陽の見方 体質の陰陽の見方/基本食の意味 体質にあわせた基本食の取り入れ方 ※スタッフ調理:軽食		高桑	◎内容:植物性食品・動物性食品の陰陽の見方 体質の陰陽の見方/基本食の意味 体質にあわせた基本食の取り入れ方 ※スタッフ調理:軽食		高桑	◎内容:植物性食品・動物性食品の陰陽の見方 体質の陰陽の見方/基本食の意味 体質にあわせた基本食の取り入れ方 ※スタッフ調理:軽食
4/7 (日)	森	・雑穀の扱い方③ 「押し麦、オートミール」	雑穀の扱い方③ ・オートミールスープ ・押し麦のクロケット ・押し麦とひじきの梅サラダ ・オートミールクッキー	8/4 (日)	森	雑穀の扱い方②「押し麦、オートミール」 ・オートミールスープ ・押し麦のクロケット ・押し麦とひじきの梅サラダ ・オートミールクッキー	12/8 (日)	森	◎雑穀の扱い方③「押し麦、オートミール」 ・オートミールスープ ・押し麦のクロケット ・押し麦とひじきの梅サラダ ・オートミールクッキー
	森	・雑穀の扱い方④ 「ひえ、きび」	雑穀の扱い方④ ワークショップ: グループでひえ・きびなどを炊き、それを どのように調理するかを考える		森	雑穀の扱い方③ ワークショップ: グループでひえ・きびなどを炊き、それを どのように調理するかを考える		森	雑穀の扱い方④ ワークショップ: グループでひえ・きびなどを炊き、それを どのように調理するかを考える

色の回は、期ごと内容が変わります