

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 ・蕪の風味漬け
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(食養さんぴら・人参の蒸煮) ・そばろ井(食養さんぴら・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