

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	5/26 (日)	森	マクロビオティックを深める①	・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
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	6/16 (日)	大島	マクロビオティックを深める②	講義:主婦は一家の薬局長 ・梅と青じそと白胡麻の混ぜご飯 ・じゅんさいのすまし汁 ・ごま豆腐 ・アラメの炒め煮 ・人参ケーキ
4		大島	マクロビオティックを広めよう!	講義:米と麦の食文化の違いと背景 ・チャパティ ・キャベツともち粟のスープ ・チリコンカン ・ココナッツミルクのブラマンジ
5	7/7 (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	7/28 (日)	角元	体調別調理法	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
8		森	季節のマクロビオティック料理	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
9	8/11 (日)	森	ワークショップ	「スパイスカレー」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