

2024年秋期（9月期）アドバンスIIカリキュラム

陰陽を使いこなし、生活に役立てる

◎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	9/15 (日)	平戸	秋のおもてなし料理「野菜寿司」 ～お話し～ 食欲と上手につき合う ※姉妹校(富士宮校主宰): 平戸 育子	・野菜寿司 いくら風、うに風、卵風にぎり等 ・茶わん蒸し風 ◎スタッフ調理: 汁物、副菜等
2		高桑	講義 「桜沢如一の宇宙観」	・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: 軽食
7	10/6 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「蒸しパン」 ～お話し～ 酵母について	・蒸しパン3種(プレーン・サツマ芋・野菜) ・スプレッド ・季節野菜のスープ ◎スタッフ調理: 副菜、デザート等
8			秋・冬にお勧め「蓮根」を使ったメニュー ～お話し～ 自分の今の状態を陰陽で考えよう	・玄米ごはんグラタン ・ひえのポタージュ ◎スタッフ調理: 副菜、デザート等
5	10/27 (日)	櫻井	玄米や雑穀のアレンジ料理(秋冬) ～お話し～ 年齢別・性別に合わせた食事法 (中年期～高齢期の食事を考察する)	・そばの実雑炊 ・野菜の水なし炊き ・蓮蒸し ・粟ぜんざい
6		高桑	講義 「資料でたどる桜沢如一の思想と生涯」	桜沢如一の思想と生涯をたどり、 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: 軽食
3	11/24 (日)	大島	食材を自由自在に使いこなす「中華」 ～お話し～ 健康の七大条件: 決してウソをつかない	・焼きそばの八宝菜あんかけ ・切り干し大根のキムチ風 ・南瓜と餅キビの炊き合わせ ・玄米粉の焼きまんじゅう
4			食材を自由自在に使いこなす「和食」 ～ワークショップ～ 様々な昆布だしと椎茸だしの違いを考察	・ハスの実入り玄米ご飯 ・焼きエリンギのすまし汁(真昆布・利尻昆布・羅臼昆布) ・高野豆腐の治部煮風 ・三つ葉と若布の和え物 ・芋ようかん
9	12/15 (日)	大島	食材を自由自在に使いこなす「おせち」 ～お話し～ Macro(長く・大きく) bio(生きる) tic(方法)	・お雑煮 ・変わり八幡巻き ・凍こんにゃくのオランダ煮 ・干柿なます ・松葉銀杏絹さやと人参の含め煮
10			まとめ・質疑応答	修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	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 食物の子カラをいただく「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	