

2024年秋期（9月期）ベーシックIカリキュラム

マクロビオティック料理の基本を学ぶ 自身や家族が喜ぶメニュー

◎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。

	日程/担当講師					内容	メニュー
	デイ		アフタヌーン		エンド		
	10:00~12:30	14:00~16:30	10:00~12:30	13:30~16:00			
1	9/27 (金)	櫻井	9/27 (金)	櫻井	9/21 (土)	角元	玄米の洗い方・塩のはかり方 基本食：玄米ご飯・味噌汁 切干大根と高野豆腐の煮物・漬物・玄米甘酒 ◎いただき方：一口30回噛んでみましょう
2	10/4 (金)	櫻井	10/4 (金)	櫻井			おいしい玄米ご飯を炊く 玄米ご飯 味噌汁（玉ねぎと麩） 車麩のフライ 温野菜添え 果物のフルーチェ風
3	10/11 (金)	鎌田	10/11 (金)	鎌田	10/5 (土)	櫻井	押し麦入り玄米ご飯 葛仕立ての清まし汁 車麩と玉ねぎの煮物 出し殻昆布と椎茸の佃煮
4	10/18 (金)	高桑	10/18 (金)	高桑			高桑 ・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」 【講義内容】*軽食付き（田舎まんじゅう） マクロビオティックのルーツと思想/穀物菜食・身土不二・ 一物全体/基本となる食べ方、食材の選び方 ※教本として『マクロビオティックガイドブック』使用
5	10/25 (金)	平沢	10/25 (金)	平沢	10/19 (土)	平沢	ほうとう 青菜の磯和え 人参の蒸し煮 フルーツ羹（粉寒天Ver）
6	11/1 (金)	鎌田	11/1 (金)	鎌田			陰陽表をみる！ 玄米ご飯 季節野菜のそぼろあんかけ けんちん汁 麩まんじゅう
7	11/8 (金)	鎌田	11/18 (金)	鎌田	11/9 (土)	櫻井	甘みについて （白砂糖をひかえる理由） 玄米粥 八宝菜 切干大根サラダ ババロア風（チョコレート風味）
8	11/15 (金)	平沢	11/15 (金)	平沢			調味料について きび入り五分搗きご飯 わかめスープ ベジ酢豚（大豆ミート） 米ぬかクッキー
9	11/22 (金)	櫻井	11/22 (金)	櫻井	11/23 (土)	櫻井	身体をととのえる食事 （内用手当て） 小豆入り玄米ご飯 蓮根の鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醬番茶
10	11/29 (金)	櫻井	11/29 (金)	櫻井			ベーシックIコースのまとめ 発芽玄米ご飯 野菜スープ 大豆唐揚げ 梅酢ゼリー（棒寒天Ver）

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）ベーシックI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。

	日程/担当講師				内容	メニュー	
	デイ		アフタヌーン ※新設				エンド
	10:00~12:30		14:00~16:30				10:00~12:30 13:30~16:00
1	5/20 (月)	櫻井	5/20 (月)	櫻井	マクロビオティックの ベースとなる食事	玄米の洗い方・塩のはかり方 基本食：玄米ご飯・味噌汁 切干大根と高野豆腐の煮物・漬物・玄米甘酒 ◎いただき方：一口30回噛んでみましょう	
2	5/27 (月)	櫻井	5/27 (月)	櫻井		おいしい玄米ご飯を炊く	玄米ご飯 味噌汁（玉ねぎと麩） 車麩のフライ 温野菜添え 果物のフルーチェ風
1週休							
3	6/10 (月)	櫻井	6/10 (月)	櫻井	マクロビオティックの だしの取り方	押し麦入り玄米ご飯 葛仕立ての清まし汁 車麩と玉ねぎの煮物 フルーツ羹	
4	6/17 (月)	高桑	6/17 (月)	高桑		・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」	【講義内容】*軽食付き マクロビオティックのルーツと思想/穀物菜食・身土不二・ 一物全体/基本となる食べ方、食材の選び方 ※教本として『マクロビオティックガイドブック』使用
1週休							
5	7/1 (月)	櫻井	7/1 (月)	櫻井	野菜の扱い方と 基本の調理法	ほうとう 青菜の磯和え 人参の蒸し煮 梅酢ゼリー	
6	7/8 (月)	櫻井	7/8 (月)	櫻井		陰陽表をみる！	玄米ご飯 ごぼうの丸煮 胡麻だれ 人参の梅煮 けんちん汁 田舎まんじゅう
1週休							
7	7/22 (月)	櫻井	7/22 (月)	櫻井	甘みについて (白砂糖をひかえる理由)	玄米粥 八宝菜 切干大根サラダ よもぎクレープ	
8	7/29 (月)	櫻井	7/29 (月)	櫻井		調味料について	きび入り五分搗きご飯 春雨の中華スープ ベジ酢豚（大豆ミート） 黒ゴマムース
9	8/5 (月)	櫻井	8/5 (月)	櫻井	身体をととのえる食事 (内用手当て)	小豆入り玄米ご飯 蓮根の鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醤番茶	
10	8/19 (月)	櫻井	8/19 (月)	櫻井		ベーシックIコースのまとめ	発芽玄米ご飯 野菜スープ 大豆ミートのハーブパン粉焼き 麩まんじゅう