

## 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～ 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
3	10/6 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「蒸しパン」 ～お話～ 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
4		高桑	秋・冬にお勧め「蓮根」を使ったメニュー ～お話～ 自分の今の状態を陰陽で考えよう	・玄米ごはんグラタン ・小松菜と油揚げの煮物2種 ◎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～ 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
7	11/24 (日)	大島	食材を自由自在に使いこなす「中華」 ～お話～ 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
8		大島	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～ Macro(長く・大きく) bio(生きる) tic(方法)	・お雑煮 ・変わり八橋巻き ・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

## 2025年春期（1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	1/26 (日)	中田	リマ先生から教わった料理 ～お話～ リマ先生が伝えたかった事 ※姉妹校(石神井校主宰)中田 はる	・雑穀入り芋がゆ ・かぶらふるふき ・蓮根の信田揚げ ・和のショートブレッド
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
3	2/16 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「プチパン」 ～お話～ 無発酵パンと発酵パンについて	・プチパン ・ピザパン ・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
4			春にお勧め「野草」を使ったメニュー ～お話～ 運動・掃除・睡眠について	・もち麦入り玄米ごはん ・フキノトウ味噌 ・ノビルとワケギのぬた ・菜の花とハコベの辛子和え ・ヨモギの白玉だんご汁
5	3/9 (日)	櫻井	玄米や雑穀のアレンジ料理(春) ～お話～ お話:年齢別・性別に合わせた食事法 (胎児期・乳幼児期・少年期の食事を考察する)	・細巻き(ひきわり納豆、きゅうり、干瓢) ・キャベツとブロッコリーの玄米ポタージュ ・もちきびと南瓜のオムレツ ・ボンセンクリームのトライフル
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
7	3/30 (日)	大島	春のおもてなし料理「洋風」 食材を自由自在に使いこなす ～お話～ 日本独自の発酵・麴	・玄米キッシュ ・蕪のポタージュスープ ・春野菜のサラダ・キャロットドレッシング ・甘酒の豆乳フランマンジェ ・塩麴・醤油麴・麴を使った化粧水
8			春のおもてなし料理「中華」 食材を自由自在に使いこなす ～お話～ 病気の七段階(東洋哲学の哲学)	・春餅 ・春雨のピリ辛煮 ・細切りコーフーの炒め物、煮コーフーの作り方 ・酸辣湯(サンラータン) ・ココナッツ饅頭
9	4/20 (日)	大島	春のおもてなし料理「和食」 食材を自由自在に使いこなす ～お話～ 「生命現象と環境」から生き方と食べ方を学ぶ	・桜の花の5分揚ぎご飯 ・若竹汁 ・竹の子団子の木の芽あんかけ ・わけぎの酢味噌和え ・イチゴ餅
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