

## 2024年秋期（9月期）アドバンスⅠ カリキュラム

## 伝統的なマクロビオティック料理を学ぶ

◎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	9/8 (日)	櫻井	玄米クリーム	・玄米クリーム ・胡麻無双 ・季節の蒸し野菜 ひしお味噌和え  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
2		高桑	講義「12定理について」	・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	9/29 (日)	角元	時雨味噌&ねぎ味噌	・時雨味噌 ・ねぎ味噌 ・玄米ごはん  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
4			植物性タンパク(コープ)	・コープの作り方 ・コープカツ ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
5	10/20 (日)	角元	鉄火味噌	・鉄火味噌 ・玄米ごはん ・季節の味噌汁  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
6			無発酵パン(パンオーサワ)	・パンオーサワ ・スプレッド ・雑穀と季節野菜のスープ  ◎スタッフ調理:副菜、デザート等
7	11/17 (日)	櫻井	伝統的なマクロビオティックのお菓子	・ショロン(かぼちゃ・さつまいも・りんごのパイ) ・よもぎかりんとう ・ポターージュ・ド・ミエ(粟のポターージュ)  ◎スタッフ調理:副菜等
8		高桑	講義: 「食物の陰陽と基本食の原理」	・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	12/8 (日)	角元	葛料理	・ごま豆腐 ・南瓜のそぼろ餡 ・りんごの葛ねり  ◎スタッフ調理:副菜等
10			鯉こく	・鯉こく ・玄米ごはん  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等

## 2025年春期（1月期）アドバンスⅠ カリキュラム

## 伝統的なマクロビオティック料理を学ぶ

◎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	1/19 (日)		櫻井	玄米クリーム	・玄米クリーム ・胡麻無双 ・季節の蒸し野菜 ひしお味噌和え  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
2			高桑	講義「12定理について」	・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	2/9 (日)		角元	時雨味噌&ねぎ味噌	・時雨味噌 ・ねぎ味噌 ・玄米ごはん  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
4				植物性タンパク(コープ)	・コープの作り方 ・コープカツ ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
5	3/2 (日)		角元	鉄火味噌	・鉄火味噌 ・玄米ごはん ・季節の味噌汁  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
6				無発酵パン(パンオーサワ)	・パンオーサワ ・スプレッド ・雑穀と季節野菜のスープ  ◎スタッフ調理:副菜、デザート等
7	3/23 (日)		櫻井	伝統的なマクロビオティックのお菓子	・ショソソ(かぼちゃ・さつまいも・りんごのパイ) ・よもぎかりんとう ・ポターージュ・ド・ミエ(粟のポターージュ)  ◎スタッフ調理:副菜等
8			高桑	講義: 「食物の陰陽と基本食の原理」	・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	4/13 (日)		角元	葛料理	・ごま豆腐 ・南瓜のそぼろ餡 ・りんごの葛ねり  ◎スタッフ調理:副菜等
10				鯉こく	・鯉こく ・玄米ごはん  ◎スタッフ調理:汁物、副菜等