

## 2025年春期（1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	1/20 (月)	櫻井	1/20 (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	1/27 (月)	櫻井	1/27 (月)	櫻井			おいしい玄米ご飯を炊く
3	2/3 (月)	平沢	2/3 (月)	平沢	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 出し殻昆布と椎茸の佃煮	
4	2/10 (月)	高桑	2/10 (月)	高桑			・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」
5	2/17 (月)	平沢	2/17 (月)	平沢	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 フルーツ羹（粉寒天Ver）	
1週休							2/15 (土)
6	3/3 (月)	平沢	3/3 (月)	平沢	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）	
7	3/10 (月)	平沢	3/10 (月)	平沢			3/8 (土)
8	3/17 (月)	鎌田	3/17 (月)	鎌田	調味料について	小豆入り玄米ご飯 鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醤番茶	
9	3/24 (月)	鎌田	3/24 (月)	鎌田			3/22 (土)
10	3/31 (月)	鎌田	3/31 (月)	鎌田	ベーシックIコースのまとめ		