

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米クリーム</li> <li>・胡麻無双</li> <li>・季節の蒸し野菜 ひしお味噌和え</li> </ul> ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
2		高桑	講義「12定理について」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無双原理とは</li> <li>「12定理」の解説と具体例</li> <li>男女の陰陽・動物と植物の陰陽</li> </ul> ◎スタッフ調理:軽食
3	2/9 (日)	角元	時雨味噌&ねぎ味噌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時雨味噌</li> <li>・ねぎ味噌</li> <li>・玄米ごはん</li> </ul> ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
4			植物性タンパク(コーファー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーファーの作り方</li> <li>・コーファーカツ</li> <li>・カムカム鍋で炊く玄米ご飯</li> </ul> ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
5	3/2 (日)	角元	鉄火味噌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄火味噌</li> <li>・玄米ごはん</li> <li>・季節の味噌汁</li> </ul> ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
6			無発酵パン(パンオーサワ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンオーサワ</li> <li>・スプレッド</li> <li>・雑穀と季節野菜のスープ</li> </ul> ◎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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショソソ(かぼちゃ・さつまいも・りんごのパイ)</li> <li>・よもぎかりんとう</li> <li>・ポターージュド・ミエ(粟のポターージュ)</li> </ul> ◎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」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・植物性食品・動物性食品の陰陽の見方</li> <li>体質の陰陽の見方／基本食の意味</li> <li>体質にあわせた基本食の取り入れ方</li> </ul> ◎スタッフ調理:軽食
9	4/13 (日)	角元	葛料理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごま豆腐</li> <li>・南瓜のそぼろ餡</li> <li>・りんごの葛ねり</li> </ul> ◎スタッフ調理:副菜等
10			鯉こく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯉こく</li> <li>・玄米ごはん</li> </ul> ◎スタッフ調理:汁物、副菜等