

## 2025年GW集中講座 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
	集中講座			
	10:00~12:30 13:30~16:00			
1	4/25 (金)	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			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	4/26 (土)	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 出し殻昆布と椎茸の佃煮
4		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	4/27 (日)	鎌田	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）
6			陰陽表をみる！	玄米ご飯 季節野菜のそばろあんかけ けんちん汁 麩まんじゅう
7	4/28 (月)	鎌田	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			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	4/29 (火・祝)	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 鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醤番茶
10			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）