

**2025年GW集中講座 ベーシックIIカリキュラム****陰陽の基本を学び、季節と体調に合わせた食事をつくる**

◎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。

	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	5/3 (土)	櫻井	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え
2		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】*軽食付き（ショソソ） 陰陽論の歴史/マクロビオティックの陰陽の基本/色、形、 状態、味、感情の陰陽/野菜・果物の生育状況からみる陰陽
3	5/4 (日)	櫻井	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4			主食の陰陽	けんちん丼 即席味噌汁 きんぴら 水ようかん
5	5/5 (月・祝)	鎌田	季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6			副食について	黒米入り玄米ご飯 高菜スープ チンジャオフースー 白玉だんごの小豆餡（デーツ使用）
7	5/6 (火・祝)	鎌田	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8:2） 根菜の旨煮 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8			献立のたてかた ・・・日々の食事といただき方	おかゆパン ミレットスープ 雑穀クロケット オレンジパバロア
9	5/7 (水)	櫻井	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン、ヤンノー）
10			ベーシックIIコースのまとめ	ちらし寿司（三分搗き米・もちあわ） 即席すまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮