

## 2025年春期（1月期）アドバンスIIカリキュラム

## 陰陽を使いこなし、生活に役立てる

◎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。

	エンド		担当 講師	内容	メニュー
	11:00~14:00	15:00~18:00			
1	1/26 (日)	中田	リマ先生から教わった料理 ～お話～ リマ先生が伝えたかった事 ※姉妹校(石神井校主宰)中田 はる	・雑穀入り芋がゆ ・かぶらふろふき ・蓮根の信田揚げ ・和のショートブレッド	
2			高桑	講義 「桜沢如一の宇宙観」	・東西文化の統合知としてのマクロビオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:軽食
3	2/16 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「プチパン」 ～お話～ 無発酵パンと発酵パンについて	・プチパン ・ピザパン ・スプレッド ・季節野菜のスープ ◎スタッフ調理:副菜、デザート等	
4			春にお勧め「野草」を使ったメニュー ～お話～ 運動・掃除・睡眠について	・もち麦入り玄米ごはん ・フキノウ味噌 ・ノビルとワケギのめた ・菜の花とハコベの辛子和え ・ヨモギの白玉だんご汁	
5	3/9 (日)	櫻井	玄米や雑穀のアレンジ料理(春) ～お話～ お話:年齢別・性別に合わせた食事法 (胎児期・乳幼児期・少年期の食事を考察する)	・細巻き(ひきわり納豆、きゅうり、干瓢) ・キャベツとブロッコリーの玄米ポタージュ ・もちきびと南瓜のオムレツ ・ポンセックリームのトライフル	
6			高桑	講義 「資料でたどる桜沢如一の思想と生涯」	桜沢如一の思想と生涯をたどり、 マクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:軽食
7	3/30 (日)	大島	春のおもてなし料理「洋風」 食材を自由自在に使いこなす ～お話～ 日本独自の発酵・麹	・玄米キッシュ ・蕪のポタージュスープ ・春野菜のサラダ・キャロットドレッシング ・甘酒の豆乳ブランマンジェ ・塩麹・醤油麹・麹を使った化粧水	
8			春のおもてなし料理「中華」 食材を自由自在に使いこなす ～お話～ 様々な昆布だしと椎茸だしの違いを考察	・春餅 ・春雨のピリ辛煮 ・細切りコープの炒め物、煮コープの作り方 ・酸辣湯(サンラータン) ・ココナッツ饅頭	
9	4/20 (日)	大島	春のおもてなし料理「和食」 食材を自由自在に使いこなす ～お話～ 病気の七段階(東洋医学の哲学)	・桜の花の5分搗きご飯 ・若竹汁 ・竹の子団子の木の芽あんかけ ・わけぎの酢味噌和え ・イチゴ餅	
10			まとめ・質疑応答	修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー	

※網掛けは、期ごとにメニューが変わります

## 2025年夏期（5月期）アドバンスIIカリキュラム

## 陰陽を使いこなし、生活に役立てる

◎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。

	エンド	担当 講師	内容	メニュー
	11:00～14:00 15:00～18:00			
1	5/25 (日)	櫻井	玄米や雑穀のアレンジ料理(夏) ～お話～ 年齢別・性別に合わせた食事法 (青年期～壮年期の食事を考察する)	・雑穀ケーキ(カムカム鍋) ・ボンセンビーンズスープ ・押し麦のコロッケ ・蛇腹きゅうりとトマトのサラダ
2		高桑	講義 「桜沢如一の宇宙観」	・東西文化の統合知としてのマクロビオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:デザート
3	6/15 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「米粉パン」 ～お話～ 粉食を考える、グルテンフリーについて	・米粉パン ・スプレッド ・ちぎり団子 ・季節野菜のスープ ◎スタッフ調理:副菜、デザート等
4			夏にお勧め「梅」を使ったメニュー ～お話～ 陰陽を通し、衣・食・住を考えよう	
5	7/6 (日)	平戸	初夏のおもてなし料理「●●●●」 ～お話～ 食欲と上手につき合う ※姉妹校(富士宮校主宰): 平戸 育子	
6		高桑	講義 「資料でたどる桜沢如一の思想と生涯」	桜沢如一の思想と生涯をたどり、 マクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:デザート
7	7/27 (日)	大島	夏のおもてなし料理 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 米と麦の食文化の違いと背景	・トマトそうめん ・高きびのソーセージ ・糸寒天の胡麻味噌和え ・白玉団の抹茶ソース
8			夏のおもてなし料理「エスニック」 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 様々な昆布だしと椎茸だしの違いを考察	・タコライス ・ゴーヤのフリット ・じゃが芋のガレット ・バナナのアイスクリーム
9	8/17 (日)	大島	夏のおもてなし料理「和食」 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 日本人は何を食べてきたか	・みょうが寿司 ・冬瓜汁 ・茄子のずんだ和え ・黒豆のみつ豆
10			まとめ・質疑応答	修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー

※網掛けは、期ごとにメニューが変わります