

2025年夏期（5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	5/18 (日)	櫻井	玄米クリーム	・玄米クリーム ・胡麻無双 ・季節の蒸し野菜 ひしお味噌和え ◎スタッフ調理:副菜等
2		高桑	講義「12定理について」	・無双原理とは 「12定理」の解説と具体例 男女の陰陽・動物と植物の陰陽 ◎スタッフ調理:デザート
3	6/8 (日)	角元	時雨味噌&ねぎ味噌	・時雨味噌 ・ねぎ味噌 ・玄米ごはん ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
4			植物性タンパク(コープー)	・コープーの作り方 ・コープーカツ ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯 ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
5	6/29 (日)	角元	鉄火味噌	・鉄火味噌 ・玄米ごはん ・季節の味噌汁 ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
6			無発酵パン(パンオーサワ)	・パンオーサワ ・スプレッド ・雑穀と季節野菜のスープ ◎スタッフ調理:副菜、デザート等
7	7/20 (日)	角元	伝統的なマクロビオティックのお菓子	・ショソソ(かぼちゃ・りんご等のパイ) ・田舎まんじゅう ・ポタージュ・ド・ミエ(栗のポタージュ) ◎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」	・植物性食品・動物性食品の陰陽の見方 体質の陰陽の見方／基本食の意味 体質にあわせた基本食の取り入れ方 ◎スタッフ調理:デザート
9	8/10 (日)	角元	葛料理	・ごま豆腐 ・南瓜のそぼろ餡 ・りんごの葛ねり ◎スタッフ調理:副菜等
10			伝統的な穀物を使った副食料理	・そば粉のクレープ ・季節野菜のスープ ・ペニエドマイース(とうもろこしのかき揚げ) ・サラセンクッキー(そば粉のクッキー)
※網掛けは、期ごとにメニューが変わります				