

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	梅ごはん 季節の汁物 季節野菜の梅和え 梅煮(ごぼう、人参) 梅酢を使ったデザート
5	7/6 (日)	平戸	初夏のおもてなし料理 「トウモロコシご飯と発酵カレー」 ～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	トウモロコシご飯 きゅうりのスープ 発酵カレールー 発酵カレー風味ファラフェル、福神漬け きゅうりのサラダ、ラッシー
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

2025年秋期（9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	9/21 (日)	櫻井	玄米や雑穀のアレンジ料理(秋冬) ～お話～ 年齢別・性別に合わせた食事法 (中年期～高齢期の食事を考察する)	・そばの実雑炊 ・野菜の水なし炊き ・蓮蒸し ・粟ぜんざい
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	10/12 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「蒸しパン」 ～お話～ 酵母について	・蒸しパン3種(プレーン・サツマ芋・野菜) ・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			秋・冬にお勧め「蓮根」を使ったメニュー ～お話～ 自分の今の状態を陰陽で考えよう	・蓮根入り玄米グラタン ・蓮根のきんぴら ・小松菜と油揚げの煮物2種 ◎スタッフ調理:副菜、デザート等
5	11/2 (日)	平戸	秋のおもてなし料理「野菜寿司」 ～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	・野菜寿司 いくら風、うに風、卵風にぎり等 ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
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	11/30 (日)	大島	秋冬のおもてなし料理「中華」 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 健康の七大条件:決してウソをつかない	・大根もちのニラ醤油和え ・湯葉の中華風スープ ・高野豆腐と人参の胡麻煮 ・南瓜のプリン
8			秋冬のおもてなし料理「和食」 (食材を自由自在に使いこなす) ～ワークショップ～ 様々な昆布だしと椎茸だしの違いを考察	・麦とろご飯 ・豆腐のすまし汁 ・菊と青菜のお浸し ・きくらげの炒め煮 ・くるみゆべし
9	12/21 (日)	大島	秋冬のおもてなし料理「おせち」 (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)	・関西風雑煮 ・炒めなます ・高野豆腐の中華風 ・黒豆時雨 ・たたきごぼう ・梅花人参・松葉銀杏・リンゴ羹
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