

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 ・栗ぜんざい
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～ 飲み物の陰陽について	・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思いを感じとる ◎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