

2025年秋期（9月期）ベーシックⅠカリキュラム**マクロビオティック料理の基本を学ぶ 自身や家族が喜ぶメニュー**

◎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
			デイ	エンド		
			11：00～14：00	11：00～14：00 15：00～18：00		
1	9/24 (水)	鎌田	9/27 (土)	櫻井	マクロビオティックの ベースとなる食事	玄米の洗い方・塩のはかり方 基本食：玄米ご飯・味噌汁 切干大根と高野豆腐の煮物・漬物・玄米甘酒 ◎いただき方：一口30回噛んでみましょう
2	10/1 (水)	平沢			おいしい玄米ご飯を炊く	玄米ご飯 味噌汁（玉ねぎと麴） 車麴のフライ 温野菜添え 果物のフルーチェ風
3	10/8 (水)	櫻井	10/11 (土)	平沢	マクロビオティックの だしの取り方	押し麦入り玄米ご飯 葛仕立ての清まし汁 車麴と玉ねぎの煮物 出し殻昆布と椎茸の佃煮
4	10/15 (水)	高桑		高桑	・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」	【講義内容】＊デイ：軽食、エンド：デザート付 マクロビオティックのルーツと思想／穀物菜食・身土不二・ 一物全体／基本となる食べ方、食材の選び方 ※教本として『マクロビオティックガイドブック』使用
5	10/22 (水)	櫻井	10/25 (土)	平沢	野菜の扱い方と 基本の調理法	ほうとう 青菜の磯和え 人参の蒸し煮 フルーツ羹（粉寒天Ver）
6	10/29 (水)	平沢			陰陽表をみる！	玄米ご飯 季節野菜のそばろあんかけ けんちん汁 麴まんじゅう
7	11/5 (水)	櫻井	11/8 (土)	鎌田	甘みについて （白砂糖をひかえる理由）	玄米粥 八宝菜 切干大根サラダ ババロア風（チョコレート風味）
8	11/12 (水)	櫻井			調味料について	きび入り五分搗きご飯 わかめスープ ベジ酢豚（大豆ミート） 米ぬかクッキー
9	11/19 (水)	鎌田	11/29 (土)	櫻井	身体をととのえる食事 （内用手当て）	小豆入り玄米ご飯 鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醤番茶
10	11/26 (水)	櫻井			ベーシックⅠコースのまとめ	発芽玄米ご飯 野菜スープ 大豆唐揚げ 梅酢ゼリー（棒寒天Ver）

2026年春期（1月期）ベーシックⅠカリキュラム

マクロビオティック料理の基本を学ぶ 自身や家族が喜ぶメニュー

◎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
デイ		エンド				
11：00～14：00		11：00～14：00 15：00～18：00				
1	1/16 (金)	櫻井	1/31 (土)	櫻井	マクロビオティックの ベースとなる食事	玄米の洗い方・塩のはかり方 基本食：玄米ご飯・味噌汁 切干大根と高野豆腐の煮物・漬物・玄米甘酒 ◎いただき方：一口30回噛んでみましょう
2	1/23 (金)	櫻井		おいしい玄米ご飯を炊く	玄米ご飯 味噌汁（玉ねぎと麴） 車麴のフライ 温野菜添え 果物のフルーチェ風	
3	1/30 (金)	櫻井	2/14 (土)	平沢	マクロビオティックの だしの取り方	押し麦入り玄米ご飯 葛仕立ての清まし汁 車麴と玉ねぎの煮物 出し殻昆布と椎茸の佃煮
4	2/6 (金)	高桑		高桑	・・・講義・・・ 「マクロビオティックについて」	【講義内容】＊デイ：軽食、エンド：デザート付 マクロビオティックのルーツと思想／穀物菜食・身土不二・ 一物全体／基本となる食べ方、食材の選び方 ※教本として『マクロビオティックガイドブック』使用
5	2/13 (金)	櫻井	2/28 (土)	鎌田	野菜の扱い方と 基本の調理法	ほうとう 青菜の磯和え 人参の蒸し煮 フルーツ羹（粉寒天Ver）
6	2/20 (金)	櫻井			陰陽表をみる！	玄米ご飯 季節野菜のそぼろあんかけ けんちん汁 麴まんじゅう
7	2/27 (金)	櫻井	3/14 (土)	鎌田	甘みについて （白砂糖をひかえる理由）	玄米粥 八宝菜 切干大根サラダ パパロア風（チョコレート風味）
8	3/6 (金)	櫻井			調味料について	きび入り五分搗きご飯 わかめスープ ベジ酢豚（大豆ミート） 米ぬかクッキー
9	3/13 (金)	櫻井	3/28 (土)	鎌田	身体をととのえる食事 （内用手当て）	小豆入り玄米ご飯 鰻もどき りんご葛餅 三年番茶をつかって：梅醤番茶
10	3/27 (金)	櫻井			ベーシックⅠコースのまとめ	発芽玄米ご飯 野菜スープ 大豆唐揚げ 梅酢ゼリー（棒寒天Ver）