

2026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。

※網掛けは、期ごとにメニューが変わります

	デイ		内容	メニュー		エンド		内容	メニュー
	11:00～14:00 15:00～18:00					11:00～14:00 15:00～18:00			
1	1/13 (火)	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、かんぴょう) ・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 ・ボンセンクリームのトライフル	1	1/25 (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、かんぴょう) ・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 ・ボンセンクリームのトライフル
2	1/20 (火)	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	2	2/15 (日)	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	1/27 (火)	大島	冬のおもてなし料理「和食」 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 生命現象と環境(桜沢如一著)から、生き方を学ぶ	かぶのあんかけ雑炊 ・沢煮粥 ・セリの叩き和え ・ひじき蓮根サラダ ・干し柿の包み揚げ	3	2/15 (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～ 「無双原理・易」の易とは	・ハヤシライス(ターメリックご飯) ・スチームサラダ ・洋風ひしお味噌ソース ・ガトーショコラ
4	2/3 (火)		冬のおもてなし料理「和アジアン」 (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	・炒り大豆の玄米ご飯 ・チゲ風スープ ・車麩の中華風つけ焼き ・春菊のサラダ ・ココナッツミルクゼンざい	4			冬のおもてなし料理「和アジアン」 (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	・炒り大豆の玄米ご飯 ・チゲ風スープ ・車麩の中華風つけ焼き ・春菊のサラダ ・ココナッツミルクゼンざい
5	2/10 (火)	角元	天然酵母を使ったパン「ブチパン」 ～お話～ 無発酵パンと発酵パンについて	・ブチパン ・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	5	3/8 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「ブチパン」 ～お話～ 無発酵パンと発酵パンについて	・ブチパン ・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
6	2/17 (火)	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る ◎スタッフ調理:デザート	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る ◎スタッフ調理:デザート
7	2/24 (火)	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～ 「無双原理・易」の易とは	・ハヤシライス(ターメリックご飯) ・スチームサラダ ・洋風ひしお味噌ソース ・ガトーショコラ	7	3/22 (日)	中田	リマ先生から教わった料理「和食」 ～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	・桜ごはん(玄米) ・里芋さつま揚げ ・うんべん ・タルトポチロン
8	3/3 (火)		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～ 様々な昆布だしと椎茸だしの違いを考察	・春の柑橘五目ちらし寿司 ・湯葉のすまし汁 ・大根の竜田揚げ ・梅が枝もち	8			リマ先生から教わった料理「洋食」 ～お話～ 宇宙の秩序を料理と生活に活かす ※姉妹校(石神井校主宰)中田 はる	・根菜入り玄米リゾット ・高きびミートローフ ・マッシュドカリフラワー ・穀物コーヒークラフティー
9	3/10 (火)	大島	麺で作る春のおもてなし料理 (塩麴、醤油麴、美白水の作り方) ～お話～ 日本独自の発酵・麴	・菜めし ・春野菜のペイザンスープ ・塩麴豆腐の香草パン粉焼き ・さつま芋のムース ※麴美肌水(ワークショップ)	9	4/5 (日)	大島	麺で作る春のおもてなし料理 (塩麴、醤油麴、美白水の作り方) ～お話～ 日本独自の発酵・麴	・菜めし ・春野菜のペイザンスープ ・塩麴豆腐の香草パン粉焼き ・さつま芋のムース ※麴美肌水(ワークショップ)
10	3/17 (火)		まとめ・質疑応答	修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー	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