

2026年春季（1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	1/18 (日)	角元	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	2/8 (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)	・コープの作り方 ・コープカツ ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯 ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
5	3/1 (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	3/15 (日)	櫻井	伝統的なマクロビオティックのお菓子	・ショボン(かぼちゃ・りんご等のパイ) ・田舎まんじゅう ・ポターージュ・ド・ミエ(栗のポターージュ) ◎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	3/29 (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			季節のマクロビオティック料理 「春の野草料理を楽しむ」	・よもぎ団子のすまし汁 ・ふきのとう味噌 ・のびると分葱のぬた ・はこべと菜の花の辛子和え ・うどの酢味噌かけ ・苺のゼリー

※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。

	デイ	エンド	担当 講師	内容	メニュー
	11：00～14：00	11：00～14：00 15：00～18：00			
1	9/16 (火)	9/14 (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	1週休		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	9/30 (火)	10/5 (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	10/7 (火)			植物性タンパク(コープ)	・コープの作り方 ・コープカツ ・カムカム鍋で炊く玄米ご飯 ◎スタッフ調理:汁物、副菜等
5	10/14 (火)	10/26 (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	10/21 (火)			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	10/28 (火)	11/16 (日)	櫻井	伝統的なマクロビオティックのお菓子	・ショソ(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(粟のポタージュ) ◎スタッフ調理:副菜等
8	11/4 (火)		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	11/11 (火)	12/14 (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	1週休			伝統的な穀物を使った副食料理	・鯉こく ・玄米ごはん ◎スタッフ調理:汁物、副菜等

※網掛けは、期ごとにメニューが変わります