

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2026年GW集中講座 ベーシック！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 集中講座 11:00~14:00 15:00~18:00	内容	メニュー	
			1	櫻井
			2	
1	4/25 (土)	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			玄米ご飯 味噌汁（玉ねぎと麩） 車麩のフライ 温野菜添え 果物のフルーチェ風	
3	4/26 (日)	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 車麩と玉ねぎの煮物 出し殻昆布と椎茸の佃煮	平沢
4			【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	4/27 (月)	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）	鎌田
6			玄米ご飯 季節野菜のそぼろあんかけ けんちん汁 麩まんじゅう	
7	4/28 (火)	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）	平沢
8			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	4/29 (水・祝)	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	未定
10			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）	
鎌田	ベーシック！コースのまとめ			