

# MEGURIYA organic & macrobiotique 料理教室 ベーシッククラス

		調理実習内容	講義内容
第1回	4月	玄米の洗ひ方・炊き方 包丁の使い方 玄米ごはん（土鍋）、納豆 玉ねぎとわかめの味噌汁 大根と厚揚げのきんぴら 米粉のフルーチェ	<u>マクロビオティックとは</u> マクロビオティックの成り立ち お料理するときに大切な3つ 食べ方と食材の選び方
第2回	5月	玄米ごはん（炊飯器） 基本の味噌汁 すき焼き風煮物 青菜のおひたし 出しがら昆布の佃煮	<u>家族を元気にする！ 美味しいお味噌汁</u> だしの取り方（水出し、煮だし） 基本のお味噌汁の作り方 豊富な栄養素を逃さない乾物の使い方 素材の旨みを活かす調理法
第3回	6月	玄米ごはんいろいろ（圧力鍋、土鍋、炊飯器） すまし汁 豆腐ハンバーグ 季節の野菜添え 梅酢ゼリー 手作りスポーツドリンク	<u>玄米ってそんなにいいの？</u> 玄米の栄養、効能、白米との比較 ごはんを炊く、ということ 玄米ごはん食べ比べ（今の自分に合うごはん）
第4回	7月	トマト味噌ソースの Pasta 味噌玉づくり 季節野菜の塩もみサラダ 桃のノンシュガーケーキ 黒炒り玄米コーヒー	<u>ホンモノの調味料で味が変わる！</u> 伝統製法と大量生産 テイスティング 簡単に腸内細菌を良くする方法 忙しいときの味方 昔インスタント食品 味噌玉づくり
第5回	8月	ベジタブルカレーライス 車麩カツ&せんキャベツ 人参のサラダ りんご葛餅	<u>カラダを整える野菜の基本</u> 野菜の旬、選び方、扱い方 野菜から見る陰陽調和 甘みを引き出すシンプル料理
第6回	9月	小豆入り玄米ごはん 葛仕立てのすまし汁 根菜の旨煮 きのこのマリネ 白玉団子のくるみ味噌あん	<u>カラダの自然を呼び覚ます</u> 一物全体・身土不二 ホールフードの持つ力 カラダと環境はつながっている カラダにも地球にも優しい食べ方
第7回	10月	雑穀入り三分搗き米 ミレットスープ 高きびレンコンボール かぶのおろし和え 米ぬか入りレーズンクッキー	<u>玄米が苦手なご家族に…</u> <u>食べやすい分搗き米、雑穀も使ってみよう</u> 分搗き米とは？ 発芽玄米とは？ 雑穀も使ってみよう 心のあり方
第8回	11月	浸水玄米ごはん 大豆ミートの唐揚げ ベジミートの生姜焼き お豆のミネストローネ 豆乳マヨ de コールスロー	<u>ヘルシーでボリュームたっぷり</u> <u>こどもも喜ぶ植物性タンパク質</u> 大豆加工品、小麦グルテン、豆類 肉を食べないと大きくなならない？ 動物性タンパク質と植物性タンパク質の違い
第9回	12月	玉ねぎ丼 けんちん汁 切り干し大根サラダ カボチャのパイ 甘酒の作り方	<u>みんな大好き♡ カラダが喜ぶ甘みとは</u> どうして甘い物はやめられない？ 甘みとは？ 糖の役割 砂糖が身体と心に与える影響 中庸の甘みを感じてみよう
第10回	1月	玄米がゆ ねぎ味噌 切り干し大根と油揚げの煮付け 青菜のえごま和え もちもちクレープ&甘酒きなこクリーム	<u>油断大敵 知っておきたい油の話</u> いろいろある油、どんな油を使ったらいいの？ 選ぶコツ、避けるコツ 油を知ればヘルシービューティー☆
第11回	2月	天然酵母パンのきんぴらサンドイッチ 春のミレットスープ ひじきのマリネサラダ さつまいもとりんごの蒸し煮	<u>気をつけたい食品あれこれ</u> 牛乳、肉、乳製品、小麦 食品添加物、化学調味料 人工甘味料、電子レンジ、経皮毒 農薬、GMO、ゲノム編集
第12回	3月	おいなりさん&マクロビオティックロール 即席すまし汁 かき揚げ 大根おろし添え よもぎ餅 小豆あん	<u>食から始める持続可能な未来</u> 病気、環境破壊、温暖化 食を変えれば世界が変わる 子ども達のこどもたちに未来を作るマクロビオティック

※講義内容は状況により変更になる場合があります。