

	日曜日	月曜日	調理実習内容	講義内容
第1回	11月22日	11月23日	ベジ中華まん きび大根 他	<u>宇宙の秩序</u> 私たちはどこから来たか
第2回	12月20日	12月21日	魚介のパエリア きのこマリネ イチゴのテリーヌ 他	<u>動物性食品を食べる、ということ</u> 動物性食品の陰陽 動物性食品と日本人 動物性食品が体に及ぼす影響、毒消し 動物性食品を使ったお手当（講義のみ） 動物性食品と環境
第3回	1月24日	1月25日	五穀粥 まるでカキフライ&お豆腐タルタル 白菜キムチ 甘酒トリュフ	<u>腸と健康</u> 動物は腸から始まった 土壌微生物と腸内細菌 食物と腸と血液と宿便 腸をきれいにする方法
第4回	2月21日	2月22日	重ね煮ミネストローネ 研究中	<u>動物性食品の排出を促す</u> 体のかたさ、心のかたさありませんか？ しなやかで美しく生きるための 大事なデトックスの話
第5回	3月21日	3月22日	よもぎごはん ふきのとうの味噌汁 ベジギョウザ ワカメのナムル	<u>陰陽五行 春</u> この宇宙の五つの原素 自然エネルギーの流れを見る
第6回	4月25日	4月26日	たけのこごはん そら豆腐 お吸い物仕立て エンドウとたけのこの重ね煮	<u>調理とは</u>
第7回	5月23日	5月24日	元祖パンオサワ&天然酵母パン オニオンスープ チリコンカン 他	<u>カムことについて</u> どんなに素晴らしい食べ物も 吸収されなければ意味がない！ よく噛めばなんでもOK？ カム効用
第8回	6月20日	6月21日	梅ひじきご飯 レタスの味噌汁 ゴボウのありがた煮 車麩の肉じゃが風 梅ネギ味噌	<u>陰陽五行 夏・土用</u>
第9回	7月18日	7月19日	高きびタコライス えごまの冷汁 ヤムウンセン 甘酒アイスクャンディー	<u>原始転換</u> 炭から金を作る 21世紀を作る錬金術
第10回	8月29日	8月30日	焼きビーフン 煮コーフーの生春巻き もちきびコーン 蒸し茄子のもずくダレ レンズ豆のスパイススープ	<u>陰陽五行 秋～冬</u>
第11回	9月26日	9月27日	さつまいもごはん 蓮根の飛竜頭 きのごあん きゅうりと梨のミルフィーユ オートミールクッキー	<u>望診しましょう</u> お顔から見える体の中 体の声を顔から読む 毎日の体調管理に
第12回	10月24日	10月25日	里芋とネギの味噌グラタン 根菜サラダ 他	<u>判断力の7段階</u> 普通はつらいよ 最高判断力とは non credoで生きる

※講義内容は状況により変更になる場合があります。