

## マクロビオティック料理教室中級クラス

2022年4月開講

		日程	調理実習内容	講義内容・お手当
第1回 4月	土 日 月 火	4月16日 4月17日 4月18日 4月19日	けんちん丼 春の味噌汁 ネギとワカメの酢味噌和え 生姜味噌+季節野菜 煮あんずの葛ソース	陰陽とは 陰陽を通して世界を見る 「魔法のメガネ」
第2回 5月	土 日 月 火	<b>6月4日</b> 5月22日 5月23日 5月24日	ほうとう 食養きんぴら 大根のマリネ 陰・陽 五平餅	調理法の陰陽 食養料理とは 切り方、熱源、調味料で変わる陰陽
第3回 6月	土 日 月 火	6月18日 6月19日 6月20日 6月21日	はと麦入り玄米ごはん 夏のミレットスープ 板麩と青菜のチンジャオ 青菜の磯和え 青菜と油揚げの煮付け	体質と体調について 自分の身体の陰陽を知る 今までの食を振り返る 今の自分に合う副食
第4回 7月	土 日 月 火	7月23日 7月24日 7月25日 7月26日	玄米ごはん（塩入り・塩なし） 夏の冷やし味噌汁 ごま塩（8:2、10:1） 夏野菜の揚げ味噌マリネ 風味付け	手当てとは 人の体に流れる電気を知る 生命に欠かせない塩 1%体液の塩辛さを知る 三年番茶・塩番茶
第5回 8月	土 日 月 火	8月20日 8月21日 8月22日 8月23日	冷製梅シソうどん 野菜スープ ひえクロケット フルーツゼリー	陰陽と酸アルカリ 現代食生活を乗りこなすコンパス 食べたものが血液を作る 梅醤番茶・醤油番茶
第6回 9月	土 日 月 火	9月10日 9月11日 9月12日 9月13日	ごぼう入り炊き込みご飯 餃子スープ ひじきれんこん かぼちゃときなこの串団子	自律神経について 体の自動調節装置 自律神経を整える 朝に出る症状・夜に出る症状 葛湯・スワイシヨー・瞑想
第7回 10月	土 日 月 火	未定 8月初旬に 決定	カムカム鍋で炊く玄米ごはん のっpei汁 白ゴマふりかけ 八宝菜 蒸しりんごの葛ソース	痛みについて 肩こり、腰痛、関節痛…etc 血液の汚れをきれいにする 生姜湿布・里芋パスター こんにゃくシップ・生姜油
第8回 11月	土 日 月 火	未定 8月初旬に 決定	みそおじや かぶのそぼろあん 切り干し大根サラダ ちぎりだんご	発熱の陰陽 熱のお手当 第一大根湯・ネギ味噌湯 豆腐パスター・キャベツ枕
第9回 12月	土 日 月 火	未定 8月初旬に 決定	土鍋炊き玄米ごはん(2時間) 冬の味噌汁 小豆カボチャ しぐれ味噌 干し柿のくるみ包み	冷え、婦人病 あなたの冷えは陰性？ 陽性？ 月のリズムと月経  干葉湯 布ナプキン
第10回 1月	土 日 月 火	未定 8月初旬に 決定	玄米むすび ふろふき大根汁仕立て れんこんきんぴら 車麩と白菜の煮物 かぼちゃの葛玉	肌に現れる症状の陰陽 位置と状態で陰陽の判断をする カサカサ・ジュクジュク・ブツブツ 食物との関係 干葉湯・よもぎ湯・どくだみ湯・生姜油
第11回 2月	土 日 月 火	未定 8月初旬に 決定	おかゆパン ビーンズスープ 揚げコーヒーのネギ煮 たんぽぽコーヒーゼリー	心の陰陽 悲観的と楽観的 食べ物で心も変わる？ 楽々と生きる 甘い野菜のスープ
第12回 3月	土 日 月 火	未定 8月初旬に 決定	ちらし寿司 白玉入りすまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮 さつまいもとりんごの茶巾	まとめ

※講義内容は状況により変更になる場合があります。