

マクロビオティック料理教室上級クラス

2022年4月開講

	日曜日	火曜日	調理実習内容	講義内容
第1回 4月	4月24日	4月26日	たけのこごはん そら豆腐汁仕立て エンドウとたけのこの重ね煮 新玉納豆サラダ よもぎ蒸しパン	<u>宇宙の秩序</u> 私たちはどこから来たか この宇宙のしくみの話 人生うまくいく言葉の使い方
第2回 5月	6月5日	5月31日	ミネラルたっぷりごはん お楽しみスープ キャベツの飛龍頭 きのことあん スナップエンドウ とろろ昆布和え お楽しみデザート	<u>陰陽五行 春</u> この宇宙の5つのエネルギー 自然エネルギーの流れを見る 春・上昇と芽吹きエネルギー
第3回 6月	6月26日	6月28日	梅ひじき&セロリの混ぜごはん じゅんさいのお吸い物 お麩じゃが ごぼうの長寿煮（ありがたごぼう） 梅ネギ味噌 プルーンコンポート&豆乳ヨーグルト	<u>陰陽五行 夏・土用</u> 火と土 拡散と下降のエネルギー
第4回 7月	7月31日	8月2日	カシューナッツごはん レンズ豆のスパイススープ テンペのエスカベッシュ かんたん柴漬け 豆乳アイスクリーム パナ&ラムズン	<u>「調理する」ということ①</u> 生食と火食 火食とヒトの進化 火で調理する極意
第5回 8月	8月28日	8月30日	玄米ごはん びっくり炊き モロヘイヤのスープ 鉄火味噌 高野豆腐からのバリエーション トマトのサラダ 4カ国めぐり ところてんあんみつ	<u>「調理する」ということ②</u> 味のデザイン 無限に広がる味の バリエーションの作り方
第6回 9月	9月25日	9月27日	ひじきれんこんパスタ 夏の終わりの冬瓜スープ カボチャのスパイスソテー きゅうりと梨のミルフィーユ 栗さんどん	<u>「調理する」ということ③</u> 調理は愛情表現 「足す」ではなく「引き出す」 感性を磨く
第7回 10月	未定 8月上旬に決定します		さつまいもと小豆のおこわ くるみ汁 里芋そぼろあん カブと柿のマリネ アップルパイ	<u>陰陽五行 秋～冬</u> 金と水 実りと停滞のエネルギー
第8回 11月	未定 8月上旬に決定します		中華まん れんこんトロトロスープ 野菜の水無し炊き 里芋のとも和え もちきびスイートポテト	<u>望診しましょう</u> お顔でわかる体の中 体の声の読み解き方 毎日の体調管理に
第9回 12月	未定 8月上旬に決定します		シーフードパエリア 白菜とネギの酒粕スープ 根菜のごちそうサラダ いちごのテリーヌ	<u>動物性食品の食べ方</u> 体に影響を残さない 消化吸収しやすい食べ方 分解をうながす食べ合わせ
第10回 1月	未定 8月上旬に決定します		五穀粥 大根カツ ザワークラウト 白菜漬け キムチの素 キャロブのブラウニー	<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11回 2月	未定 8月上旬に決定します		ビビンバ ふきのとう味噌汁 コーフール 生ワカメのナムル 甘酒プリン いちごソース	<u>お楽しみ</u> Q&A
第12回 3月	未定 8月上旬に決定します		よもぎごはん 蒸し餃子 じゃがいもの納豆きんぴら 山野草の切り和え味噌 いちご大福	<u>判断力を上げる</u> 最高判断力とは 普通はつらいよ 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。