

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 | 宇宙の秩序 マクロビオティック量子力学 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 きのごあん スナックエンドウ とろろ昆布和え お楽しみデザート | 陰陽五行 春 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 ブルーコンポート&豆乳ヨーグルト | 陰陽五行 夏・土用 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&ラムレーズン | 「調理する」ということ① 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 | 「調理する」ということ② 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 | 「調理する」ということ③ 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 | 10月23日 | 10月25日 | 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 | 陰陽五行 秋～冬 金と水 実りと停滞のエネルギー |
| 第8回 11月 | 11月20日 (日) 11月21日 (月) 11月22日 (火) | | 中華まん れんこんトトロスープ 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 | 望診しましょう 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 | 12月18日 | 12月20日 | 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 | 動物性食品の食べ方 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 | 1月29日 | 1月31日 | 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 | 腸と健康 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 | 2月19日 | 2月21日 | ビビンバ ふきのとう味噌汁 コーファーボール 生ワカメのナムル 甘酒プリン いちごソース | お楽しみ Q&A |
| 第12回 3月 | 3月19日 | 3月21日 | 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 | 判断力を上げる 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。