

		日程	調理実習内容	講義内容
第1回	日	4月23日	たけのごはん	<u>宇宙の秩序</u>
4月	月	4月24日	そら豆腐汁仕立て	マクロビオティック量子力学
	火	4月25日	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	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	日	5月21日	ミネラルたっぷりごはん	<u>陰陽五行 春</u>
5月	月	5月22日	オニオンスープ	この宇宙の5つのエネルギー
	火	5月23日	キャベツの飛龍頭 きのごあん スナップエンドウ とろろ昆布和え バナナとオートミールのケーキ	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	日	6月11日	梅ひじき&セロリの混ぜごはん	<u>陰陽五行 夏・土用</u>
6月	月	6月12日	じゅんさいのお吸い物	火と土
	火	6月13日	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	拡散と下降のエネルギー
第4回	日	7月9日	カシューナッツごはん	<u>「調理する」ということ</u>
7月	月	7月10日	レンズ豆のスパイススープ	生食と火食
	火	7月11日	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 バナ&ラムレズン	火食とヒトの進化 火で調理する極意
8月	休み			
第5回	日	9月10日	アマランサスのパスタ	<u>陰陽五行 秋</u>
9月	月	9月11日	夏の終わりの冬瓜スープ	金 実りのエネルギー
	火	9月12日	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 栗きんとん	
第6回	日	10月15日	さつまいもと小豆のおこわ	<u>陰陽五行 秋</u>
10月	月	10月16日	くるみ汁	水 停滞のエネルギー
	火	10月17日	里芋そばろあん カブと柿のマリネ アップルパイ	
第7回	日	11月12日	中華まん（ホシノ天然酵母）	<u>望診しましょう</u>
11月	月	11月13日	白菜のクリーム煮	お顔でわかる体の中
	火	11月14日	里芋のとも和え もちきびスイートポテト	体の声の読み解き方 毎日の体調管理に
第8回	日	12月10日	シーフードバエリア	<u>動物性食品の食べ方</u>
12月	月	12月11日	白菜とネギの酒粕スープ	体に影響を残さない
	火	12月12日	根菜のごちそうサラダ いちごのテリーヌ	消化吸収しやすい食べ方 分解をうながす食べ合わせ
第9回	日	1月21日	おめでとう（煎り玄米の小豆粥）	<u>腸と健康</u>
1月	月	1月22日	大根カツ	動物は腸から始まった
	火	1月23日	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	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10回	日	2月18日	よもぎごはん	<u>判断力を上げる</u>
2月	月	2月19日	ふきのとう味噌汁	最高判断力とは
	火	2月20日	蒸し餃子 生ワカメのナムル 苺大福	普通はつらいよ non credoで生きる
試作会	日	3月10日		
3月				

※講義内容は状況により変更になる場合があります。