

	日程	調理実習内容	講義内容
第1回 4月	4月16日 (日)	玄米の洗ひ方・炊き方 包丁の使い方 玄米ごはん(土鍋)、納豆 玉ねぎとわかめの味噌汁 大根と厚揚げのきんぴら 米粉のフルーチェ	マクロビオティックとは マクロビオティックの成り立ち お料理するときに大切な3つ 食べ方と食材の選び方
第2回 5月	5月14日 (日)	玄米ごはん(炊飯器) 基本の味噌汁 すき焼き風煮物 青菜のおひたし 出しがら昆布の佃煮	家族を元気にする! 美味しいお味噌汁 だしの取り方(水出し、煮だし) 基本のお味噌汁の作り方 豊富な栄養素を逃さない乾物の使い方 素材の旨みを活かす調理法
第3回 6月	6月4日 (日)	玄米ごはんいろいろ(圧力鍋、土鍋、炊飯器) すまし汁 豆腐ハンバーグ 季節の野菜添え 梅酢ゼリー 手作りスポーツドリンク	玄米ってそんなにいいの? ごはんを炊く、ということ 玄米の栄養、効能、白米との比較 玄米ごはん食べ比べ(今の自分に合うごはん)
第4回 7月	7月2日 (日)	トマト味噌ソースの Pasta 味噌玉づくり 季節野菜の塩もみサラダ 桃のノンシュガーケーキ 穀物コーヒー	カラダを整える食材の基本 美味しい基本の調味料 野菜の旬、選び方、扱い方 食物の陰陽、野菜の陰陽、陰陽調和 甘みを引き出すシンプル料理
8月	休み		
第5回 9月	9月3日 (日)	小豆入り玄米ごはん 葛仕立てのすまし汁 根菜の旨煮 きのこのマリネ 白玉団子のくるみ味噌あん	カラダの自然を呼び覚ます 一物全体・身土不二(野菜の旬) ホールフードの持つ力 カラダと環境はつながっている カラダにも地球にも優しい食べ方
第6回 10月	10月1日 (日)	雑穀入り三分搗き米 ミレットスープ 高きびレンコンボール かぶのおろし和え 米ぬか入りレーズンクッキー	玄米が苦手なご家族に… 食べやすい分搗き米、雑穀も使ってみよう 分搗き米とは? 発芽玄米とは? 雑穀も使ってみよう 心のあり方
第7回 11月	11月5日 (日)	玉ねぎ丼 けんちん汁 蒸し煮にんじんサラダ カボチャのパイ 甘酒の作り方	みんな大好き♡ カラダが喜ぶ甘みとは どうして甘い物はやめられない? 甘みとは? 糖の役割 肩こり、頭痛、イライラは血糖から 血糖値を安定させる 中庸の甘みを感じてみよう
第8回 12月	12月3日 (日)	浸水玄米ごはん 大豆ミートの唐揚げ ベジミートの生姜焼き お豆のミネストローネ 豆乳マヨ de コールスロー さつまいもとりんごの蒸し煮	ヘルシーでボリュームたっぷり こどもも喜ぶ植物性タンパク質 大豆加工品、小麦グルテン、豆類 タンパク質を摂りましょう 動物性タンパク質と植物性タンパク質の違い
第9回 1月	1月14日 (日)	玄米がゆ ねぎ味噌 切り干し大根と油揚げの煮付け 青菜のえごま和え 梅酢ドレッシング もちもちクレープ&甘酒きなこクリーム	油断大敵 知っておきたい油の話 いろいろある油、どんな油を使ったらいいの? 選ぶコツ、避けるコツ 油を知ればヘルシービューティー☆
第10回 2月	2月4日 (日)	おいなりさん 五目きんぴら 即席すまし汁 かき揚げ 大根おろし添え よもぎ餅 小豆あん	食から始める持続可能な未来 病気、環境破壊、温暖化 食を変えれば世界が変わる 子ども達のこどもたちに未来を作るマクロビオティック
試作会 3月	3月10日 (日)		

※講義内容は状況により変更になる場合があります。