

	日程	調理実習内容	講義内容・お手当
第1回 4月	日 4月21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	日 5月19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	日 6月16日	はと麦入り玄米ごはん 夏のリレットスープ 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	日 7月14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
8月	休み		
第5回 9月	日 9月15日	おかゆパン 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 10月	日 10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・スワイショー・瞑想
第7回 11月	日 11月17日	カムカム鍋で炊く玄米ごはん のっぺい汁 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 こんにやくシップ・生姜油
第8回 12月	日 12月15日	みそおじや かぶのそぼろあん 切り干し大根サラダ れんこんきんぴら 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 1月	日 1月12日	玄米むすび 冬の味噌汁 小豆カボチャ しぐれ味噌 干し柿のクルミ包み	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 布ナブキン たんぽぽコーヒー
第10回 2月	日 2月16日	ちらし寿司 白玉入りすまし汁 ひじきの白和え 揚げコーフーのネギ煮 さつまいもとりんごの茶巾	心の陰陽 まとめ
試作会 3月	日 3月9日		

※講義内容は状況により変更になる場合があります。