2024年11月5日

日常生活の中で利用しやすいマクロビオティック料理とマクロビオティック理論を体得する

アドバンスⅠカリキュラム（日立校）（案）

●メニューは都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | 月/日 | 内容 | メニュー　　◎スタッフ調理 |
| 1 | 2024/12/23 | 砂糖を使わないスイーツ①  講義：甘みとそれ以外の味覚との関係 | クリスマスケーキ |
| 2 | 2025/1/11 | 乾物の扱い方①  講義：無双原理とは/12の定理の解説と具体例 | 切り干し大根の松前漬け  大根玄米餅と車麩入りのお雑煮 |
| 3 | 2025/2/1 | 砂糖を使わないスイーツ②  講義：おやつの役割と穀物の陰陽 | 穀物ベースのドライフルーツケーキ  小豆とココアで作るノンシュガートリュフ  （お土産付き） |
| ４ | 2025/2/8 | 陰陽の異なる調理法方法を理解する  講義：調理法（切り方・火の入れ方や味）  の陰陽について  飲み物の陰陽について | ビーフンのあんかけ麺  （めんとあんそれぞれの調理方法を変えて調理する）  緑茶、麦茶、ほうじ茶、黒煎り玄米茶飲み比べ |
| 5 | 2025/2/17 | ひえと葛を使いこなす  講義：雑穀・葛の扱い方と陰陽  日常的な利用方法 | ひえがゆ  胡麻豆腐  ◎ビーガン白菜キムチ |
| 6 | 2025/3/1 | 乾物の扱い方②基本食の応用  講義：基本食とは  マクロビオティックとお掃除について | 太巻き  ひじきレンコン入り稲荷寿司  ◎あんみつ |
| ７ | 2025/3/8 | 植物性たんぱく質①  コーフーの作り方  講義：動物性たんぱく質と  植物性たんぱく質の違い | カムカム玄米ご飯  コーフーカツ煮丼  味噌汁  淡雪羹 |
| ８ | 2025/3/15 | 植物性たんぱく②  豆腐を手作りする  講義：健康寿命と大豆、  和食と大豆の関係 | 手作り豆腐（ざる豆腐）  手作り生湯葉  卯の花  玄米ご飯 |
| 9 | 2025/3/22 | 講義：「食物の陰陽と基本食の原理」  　　　基本食と7号食との違い | ワークショップ  自分に合った基本食を作る  （一汁二菜） |
| 10 | 2025/3/29 | 修了制作ワークショップ  テーマ食材でメニューを組み立てる | 初級から上級までの学びを生かし、  陰陽を踏まえて調理する。 |