

カラダとココロをスッキリきれいにする♪

陰陽のキホン（ベーシックII-②）

～料理を通して陰陽を身につけ実感する～

内 容	調 理 実 習 メ ニ ュ ー	
① 「陰陽の基本」講義 マクロビオティックの陰陽の特徴 基本的要素を陰陽で見てみる いろいろな食材を比べてみよう！ 陰陽調和とは？陰陽の判断基準	調理実習なし・講義 軽食付き（講師準備）	11/17 (金)
② 調理法や切り方・調味料・熱源で変わる陰陽 調理法・切り方の陰陽 調味料の陰陽・味の陰陽 熱源の陰陽	・ちらし寿司（三分搗き・土鍋） ・白玉入り清まし汁 ・ひじきの白和え（ひじき蓮根（蒟蒻）との比較）★ ・黒豆煮（圧力鍋）	12/1 (金)
③ 季節や体調にあわせた主食の作り方 穀物の陰陽 主食の陰陽（調理法や鍋の種類、熱源による） 粒食と粉食について 穀物を上手に料理に取り入れる工夫の仕方	・玄米お粥パン★（時雨味噌付き） ・押し麦入り野菜スープ★ ・稗コロッケ ・人参ゼリー	2/8 (木)
④ 季節と体調にあわせた汁物の作り方 汁物の意味 季節や体調による味噌汁の作り方 味噌の陰陽 海藻の陰陽	・ハト麦入り玄米ご飯（圧力鍋） ・季節（体調）に合わせた味噌汁 夏・冬の二種類★ ・しゃんしゃん棒切りきんぴら（食養きんぴらとの比較）★ ・青菜と油揚げの煮付け（青菜の磯和えとの比較）★ ・ゆるるん葛ゼリー	2/22 (木)
⑤ 季節と体調にあわせた副食（おかず）の作り方 副食（おかず）の意味 野菜の陰陽・いろいろな食材の陰陽（食物の陰陽表） 大豆加工品の陰陽 生活に根差した陰陽の活用 年齢別・性別・運動量別（個性別）食事の摂り方 ☆ 自分の健康状態の変化を考察（健康チェック表）	・ほうとう ・切干大根サラダ（切干大根の煮物（高野豆腐を使用）との比較）★ ・煮汁少なめ小豆南瓜★ ・白玉だんごの黒胡麻ソース添え	3/6 (水)

※ マクロビオティック・クッキングスクール・リマ藤が丘校では、ベーシックコースは基本のキ（5回）、入門（5回）、基本食（5回）、陰陽のキホン（5回）のどのコースからご受講されても構いません。ただし、リマ・ベーシックIの修了証は、基本のキ（5回）と入門（5回）の全10回の受講を終えた時点での授与が原則となります。また、リマ・ベーシックIIの修了証授与は、ベーシックIの修了証をすでに授与済であること、基本食（5回）と陰陽のキホン（5回）の全10回を終えていることが必要となります。

※ リマ藤が丘校では、講師が本校でご指導させていることをすべて網羅した上で、小さなお子様やご家族により受け入れてもらうためのマクロビオティック料理を独自のカリキュラムでご提供しております。受講料は5回毎のコースのみご受講の場合、「マクロビオティック基本食（5回）」が35,000円、「陰陽のキホン（5回）」が35,000円と各々異なりますが、最初に「マクロビオティック基本食（5回）」と「陰陽のキホン（5回）」の10回分をまとめてお支払いの場合は、クッキングスクール・リマのベーシックIIコースと同額とします（受講料65,000円で5,000円の割引になります。この時点で入校する場合は別途入校料5,000円が必要になります）。