

# 2024年度 いちばんやさしいマクロビオティック 入門

## (リマ藤が丘校 ベーシックI-②)

～基本的な情報を知り、ムリなく自分のカラダと向き合っていく～

| 内 容  | 調 理 実 習 メ ニ ュ ー  |              |
|--|--|--------------|
| 1. <u>「マクロビオティックについて」講義</u><br>・マクロビオティックとは？そのルーツと思想（歴史）<br>・お料理をするときに大切な3つの考え方<br>・基本となる食べ方と食材の選び方<br>・食物陰陽表を見てみよう！   | 調理実習なし・講義<br>軽食付き（講師準備）  | 9/25<br>(水)  |
| 2. <u>玄米が苦手なご家族に…</u><br><u>食べやすい分搗き米・雑穀も使ってみよう！</u><br>・分搗き米とは？<br>・雑穀の種類と扱い方・炊き方のキホン<br>・雑穀を使ったカンタンなお料理にもチャレンジ       | ・もちきび入り三分搗きご飯（土鍋）<br>・ミレットスープ<br>・高キビミートボール ケチャップソース<br>・蒸し野菜 ひしお味噌ソース添え（講師調理）<br>・米ぬかクッキー | 10/16<br>(水) |
| 3. <u>試してみよう！カンタンなおばあちゃんの知恵袋</u><br>・三年番茶（塩番茶・梅醬番茶・醤油番茶）<br>・葛（葛練り・葛湯）<br>・青菜の枕・キャベツの帽子など                              | ・小豆入り玄米ご飯（圧力鍋）<br>・けんちん汁<br>・蓮根ハンバーグ きのことソース<br>・ひじきサラダ（講師調理）<br>・りんご（もしくは杏）の葛煮            | 11/6<br>(水)  |
| 4. <u>みんなを幸せにする甘いもの♡かしくく選ぼう！</u><br>・甘味料の種類と身体への作用<br>・本当にカラダの求めている甘みとは？<br>・白砂糖・化学合成甘味料・異性化糖の正体<br>・甘いものとストレスの関係（緩和法） | ・炒り玄米の作り方 → カンタン炒り玄米粥<br>・野菜のかき揚げ 大根おろし添え<br>・人参の梅煮<br>・ねぎ味噌<br>・よもぎクレープ                   | 11/27<br>(水) |
| ⑤ <u>自然に寄り添うマクロビオティックの暮らし</u><br>・カラダが喜ぶナチュラルな生活の仕方<br>・一汁一菜シンプル和食のススメ<br>・マクロビオティックの基本食でカラダとココロをととのえる<br>・よく噛むということ   | ・玉ねぎ丼（発芽玄米ご飯・土鍋）<br>・葛仕立ての清まし汁<br>・切干大根と高野豆腐の煮物<br>・青菜の磯和え<br>・麩まんじゅう                      | 12/18<br>(水) |

※ メニューは食材の有無により変更になることもあります。

※ 「いちばんやさしいマクロビオティック 基本のキ(5回)」と「いちばんやさしいマクロビオティック 入門(5回)」を10回全て受講すると、マクロビオティック・クッキングスクール・リマのベーシックIコースの修了証を授与することが出来ます。和-Nagomi-（リマ藤が丘校）では、講師が本校でご指導させていただいていることをすべて網羅した上で、講師の3人の子育て経験や料理知識を織り交ぜた独自のカリキュラムをご提供しております（このカリキュラムの著作権はリマ藤が丘校にあります）。どちらのコースからご受講されても構いません。

※ 受講料は「いちばんやさしいマクロビオティック 基本のキ(5回)」が35,000円、「いちばんやさしいマクロビオティック 入門(5回)」が35,000円と各々異なりますが、最初に10回分をまとめてお支払いの場合は60,000円と割引になります！いずれのコースをご受講でも、最初に入校料5,000円が別途必要になります。