

マクロビオティック 中級コース

陰陽をより深く学び、手当て法を身に付ける講座

台所にある食材を使って体質の改善を助け、身体のバランスを整える手当法とより深く陰陽を学び、マクロビオティック基本食の幅を広げた家庭料理を学びます。

毎回テーマを決めて、手当と体質の関係を陰陽で考えながら、体質改善を促し、効果的な食事や栄養の摂り方をお伝えします。初級と並行受講が可能です。

	土曜日 10:00~13:30	2022年4月~2023年3月 参考献立	
①	4月9日	手当てとは 醤油番茶 塩番茶 梅醤番茶	・玄米ご飯(塩2種) ・餃子スープ ・板麩のチンジャオロースー ・煮あんずの葛ソース
②	5月14日	千葉湯 よもぎ湯 どくだみ湯 ねぎ湯 生姜湯	・ちらし寿司 ・春の味噌汁 ・八宝菜 ・フルーツゼリー ※足湯をするためタオルをご持参ください
③	6月11日	第一大根湯 とうふパスタ ねぎ味噌湯	・玄米おかゆパン ・ミレットスープ ・蒸し人参のサラダ ・くるみ味噌
④	7月9日	くず湯 くず練り	・冷製梅シソうどん ・即席すまし汁 ・切り干し大根のサラダ
⑤	9月10日	第2大根湯 黒焼き ヤンノー	・ごぼうの炊き込みご飯 ・冷やし味噌汁 ・小豆南瓜 ・サラダ
⑥	10月8日	生姜湿布 里芋湿布 こんにやく湿布	・玄米おむすび ・白玉入りすまし汁 ・雑穀と南瓜のコロッケ ・温野菜サラダ ・ちぎり団子 ひしお味噌ソース
⑦	11月12日	椎茸スープ 生姜湯	・はと麦入り玄米ご飯 ・即席みそ汁 ・鉄火味噌 ・白和え
⑧	12月10日	れんこん湯 コーレン	・ほうとう ・青菜の磯和え ・黒豆煮 ・五平餅
⑨	1月14日	玄米クリーム 玄米スープ	・味噌おじや ・冬の蕪のそぼろあん ・くるみの干し柿巻き
⑩	2月11日	まとめ	・雑穀入り玄米ごはん ・冬の味噌汁 ・ひじきれんこん ・金柑のうま煮

茶話会2023年3月11日土曜日 予定



岡本 文子 (おかもと あやこ)

マクロビオティックに出会い、長年悩んでいた不調が改善され、食の大切さを改めて感じて勉強を続ける。後に食だけではなく、心と体のバランスも大切だと気づき、体に優しく、食べた家族が笑顔になるような食事を日々心がけている。

クッキングスクール リマ認定 インストラクター養成講座修了

認定インストラクター

メディカルシェフ取得

■コース受講:土曜日コース

月1回、1年で10回のレッスンです。初級・中級・上級を並行受講することも可能です。

受講料年払い……50,000円（受講料半年払い……26,000円/2回分割）

※クッキングスクール リマの終了証を必要とする場合は別途CI協会年会費 7,000円（受講期間中日本CI協会へお支払い）、修了証申請料 15,000円（茶話会参加の際に申請）が必要になります。

（全10回 テキスト、資料、材料費、消費税含む）

■単発受講:1回から受講できます（お好きな回を選択してください。）

受講料:各回6,000円（関連資料、材料費、消費税含む）

■時間:9:30より受付 10:00開始~13:30終了予定

■持ち物:エプロン、三角巾、手拭タオル、コース受講の方はテキスト、筆記用具、持ち帰り容器（必要な場合）

※2回目…足ふきタオル

■受講前のお願い

【お申し込みの手順】

①お申し込みの前に日程表をよくご確認くださいお申し込み下さい。

ホームページのメールフォーム・電話・店頭にてお受けします。

②受付後、受講料をお申込日から10日以内にお支払いください。

・振込 又は、店頭でのお支払い（クレジットカードの支払い不可）をお願いしております。

郵便振替 口座番号:00860-3-131504 加入者名:自然食BIO

他の銀行からの振込の場合

店名:〇八九店 当座:131504 ユウゲンガイシャシゼンショクビオ

③入金確認後、受付完了となります。

・お申し込み後、ご入金がない場合はキャンセルとさせて頂く場合がございますので予めご了承ください。

【お申し込み後のキャンセルについて】

①お申し込みをキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

②入金後の受講料の返還には原則として応じかねますのでご了承ください。

・お休みされた場合は、コース受講・単発受講にかかわらず代替受講はありません。

その後関連資料の送付と期間限定の動画配信に代えさせていただきます。

【講座参加の際の注意事項】

①教室を欠席される方は前もって必ずご連絡下さい。

遅刻する場合は開始時間までにご連絡をお願いします。

開始から1時間経ってもご連絡がない場合は欠席扱いとさせていただきます。

②粉をこねたり素手で食材を取り扱いますので、指輪やブレスレットは外してください。

マニキュア・過度の香水はご遠慮ください。

③料理教室参加の方へ駐車場のご用意はできませんので公共交通機関をご利用ください。

または各自で近隣のコインパーキングをご利用願います。