

マクロビオティック 上級コース

おもてなしから普段の暮らしに役立つ講座

季節の応用料理を学びます。食材の種類が多くなり調理方法の幅が広がります。メニューも豊富になり、とことんマクロビオティック料理を楽しめます。

初級、中級の基礎技術をふまえ、日本の食の歳時記と地域の特異性を取り入れた料理も楽しめます。昆布の味比べ教室など名古屋オリジナルの内容は人気講座です。

初級・中級と並行受講が可能です。

	土曜日	2022年4月～2023年3月 参考献立
①	4月16日	さくらの玄米ご飯、すまし汁、ふきの信田煮、 長芋の梅酢漬け、三色かりんとう
②	5月21日	土鍋で炊く簡単ピラフ、ミネストローネ、牛蒡の洋風白和え もちあわケーキ <塩麴・醤油麴・美白水の作り方>
③	6月18日	ひよこ豆入り玄米ご飯、レタスの中華風スープ、豆腐のソテーピリ辛ソース 揚げ茄子の中華風、水無月
④	7月16日	香味野菜香る冷やしそうめん星に願いを☆、車麩大葉巻き揚げ、 芽ひじきサラダ、フルーツ寒天寄せ
⑤	9月17日	高野豆腐のドライカレー、クミンライス、かぼちゃのサブジ、 ライタ、ジンジャエール
⑥	10月15日	土鍋で炊く雑穀入り玄米ご飯、海藻スープ、 秋の彩り野菜の豆乳野菜グラタン、オートミールクッキー
⑦	11月19日	玄米ご飯、ゆばの中華風スープ、煮コーフーと春雨の炒め物 大根もちの醤油和え、南瓜のプリン <煮コーフーの作り方>
⑧	12月17日	関西風雑煮、きのこのローフ、干し柿なます、甘栗入りさつま芋きんとん、 凍りこんにゃくのオランダ煮、絹さやと人参の含め煮、松葉ぎんなん、 アマランサスの松前漬け風、ナッツのたつくり風 <簡単おせち>
⑨	1月21日	小豆入り玄米ご飯、沢煮椀、さといもまんじゅう、菜の花の昆布めめ、 甘酒のブラマンジェ <甘酒の作り方>
⑩	2月18日	玄米ご飯、ねぎとわかめの中華風スープ、 オートミールボールのキノコ入り甘酢あんかけ、人参のザーサイ和え 中華風汁粉
茶話会は2023年3月12日土曜日 予定(全10回受講者対象)		



大島 弘鼓
(おおしま ひろこ)

名古屋生まれ。母の影響により、10代の頃より玄米菜食を実践。
栄養士として総合病院に勤務し結婚出産後退職、子育ての傍ら地域での栄養相談を続ける。
従来の考え方による栄養学とマクロビオティックをはじめとする東洋的な栄養学を
それぞれ実践しながら身体にとってどちらが最適かを模索するうち、マクロビオティック
の素晴らしさを実感する。自宅や文化センター等でマクロビオティック家庭料理教室と天然
酵母パン教室を主宰した後、2004年夫と共に「自然食BIO」を開業。
同時にクッキングスクールリマ名古屋校及び各種料理教室を開校し主宰を務める。



久保田 ちはる
(くぼた ちはる)

岐阜県生まれ。高校の先生の影響により食の大切さに興味を持ち始める。
その後娘のアトピーがきっかけで和食生活を始める。
娘の親離れをきっかけにマクロビオティックを名古屋校で習い始めて15年！
マクロビオティックの素晴らしさを実感して実践する日々を送りながら、名古屋校にてア
シスタントを務め、現在に至る。

■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……62,000円（受講料半年払い……32,000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 20,000円（茶話会参加の際に申請）が必要になります。（関連資料、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 7,000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、筆記用具、持ち帰り容器（必要な場合）

■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ヨクビオ

③入金確認後、受付完了となります。

【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。

お申し込み後、ご入金がない場合はキャンセルとさせていただきます。

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。

【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。

・お休みされた場合は、コース受講の方は来期のいずれかの開催日に出席いただけます。

単発受講の方の代替受講はありませんのでレシピ、関連資料をお送りします。

・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。