

# マクロビオティック 初級コース

基本からしっかり学びたい方のための基礎講座

マクロビオティックの基本の考え方は「日本の伝統食をベースに、地元でとれた旬の穀物や野菜、海藻などの食材を、陰陽のバランスをとりながら、季節や体調に合わせて食べる」と言えます。

初級コースでは陰陽の考え方を知り、食材の特性や自身の体質・体調を紐解いていき、野菜の切り方、火の通し方、主食・副菜のバランスや四季折々の調理法など身につけます。

基本を知ること、毎日バランスのとれた食事を美味しく作れるようになります。

食を通して健康になりたい方、食べ物と身体のことを深く知りたい方にぴったりです。

	土曜日 10:00~13:30	2022年4月~2023年3月 参考献立	
①	4月2日	マクロビオティックとは マクロビオティックの成り立ちと桜沢如一 について 掃除について	・玄米ごはん(圧力) ・基本の味噌汁① ・すき焼き風煮物 ・フルーツ羹
②	5月7日	PUの世界観 お料理をする前に ご飯を炊くということ-穀物について	・玄米ご飯(土鍋) ・野菜スープ ・ひじきこんにやく ・ごぼうの丸煮 ・寒漬大根 ・りんごの葛煮
③	6月4日	汁物の意味について 水について 出汁について	・小豆入り玄米ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げと野菜の中華炒め ・ひしお味噌と野菜スティック ・佃煮
④	7月2日	季節の陰陽 身土不二・一物全体について	・玄米粥 ・しぐれ味噌 ・きんぴら ・青菜のおひたし ・葛餅 ・梅干し
⑤	9月3日	陰陽調和一食材の陰陽・調理法の 陰陽 調味料について	・雑穀入り3分つきご飯 ・車麩のフライ ・葛仕立てのすまし汁 ・ごま塩・ ・穀物コーヒーゼリー
⑥	10月1日	食材について-小麦・野菜・海藻	・混ぜご飯 ・南瓜のポタージュ ・蓮根のハンバーグ ・ごま無双 ・ショソソ
⑦	11月5日	油について 乾物・植物たんぱく・飲み物について	・玉ねぎ丼 ・季節の野菜のおろし汁 ・コープボール ・人参の蒸し煮 ・浅漬け
⑧	12月3日	甘みについて	・おめでとう ・風呂ふき大根汁仕立て ・根菜の旨煮 ・ねぎ味噌 ・大根と大根葉のマリネ
⑨	1月7日	宇宙の秩序	・おいなりさん ・けんちん汁 ・青菜の胡麻和え ・野菜のかきあげ
⑩	2月4日	食の整え方 健康の七大条件 献立の立て方	・のり巻き ・味噌汁 ・切干大根と油揚げの煮付け ・草餅
茶話会 2023年3月11日土曜日 予定			



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……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 終了証を必要とする場合は別途入校料 10,000円（日本CI協会年会費含む）と修了証申請料10,000円（試作会参加の際申請）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）

■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センシヨクビオ

③入金確認後、受付完了となります。

・お申し込み後、ご入金がない場合はキャンセルとさせていただき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。