

2024年度 いちばんやさしいマクロビオティック 基本のキ (リマ藤が丘校 ベーシックI-①)

～カラダをととのえるためにとりあえず取り入れたいこと～

内 容	調 理 実 習 メ ニ ュ ー	
1. <u>玄米ってそんなにいいの？</u> ・お料理をする前に ・まずは消化に良くおいしい玄米を炊く (玄米の炊き方・洗い方・炊き方) ・玄米の栄養と機能性・白米との比較・他の雑穀 ・穀物について (ごはんのいただき方、穀物の割合)	・玄米ご飯 (圧力鍋) ・基本の味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ) ・車麩のフライ 野菜添え ・季節の果物の甘酒フルーチェ風	5/22 (水)
2. <u>家族を元気にするおいしいお味噌汁</u> ・だしの取り方 (基本：昆布・椎茸) ・その他のだしについて (植物性・動物性) ・基本のお味噌汁の作り方 ・豊富な栄養成分を逃さない乾物の使い方	・玄米ご飯 (土鍋) ・基本の味噌汁 (玉ねぎ・麩・ふのり) ・鰻もどき ・出しがら昆布と椎茸の佃煮 (講師調理) ・りんご葛餅	6/12 (水)
3. <u>ホンモノの調味料で料理の味が変わる！</u> ・昔ながらの伝統製法で作られた調味料について ・自分の舌で確かめる (塩・味噌・醤油・油) ・食品添加物・化学調味料について [発芽玄米の作り方]	・カンタン味噌玉作り♪ ・発芽玄米ご飯のおむすび (炊飯器) ・蓮根のきんぴら ・青菜のおひたし ・梅酢ゼリー	6/26 (水)
4. <u>カラダにも地球にもやさしい料理の基本</u> ・野菜の扱い方 (洗い方、切り方、保管法等) ・ムダなく丸ごと食べよう！ (一物全体) ・カラダと環境は切り離せない (身土不二) ・素材の旨味&甘みを引き出す調理法	・玄米ご飯 (圧力鍋) ・即席すまし汁 ・車麩と玉ねぎの煮物 ・人参の蒸し煮 ・さつまいもとリンゴの蒸し煮 (パイ風包み揚げ)	7/17 (水)
5. <u>ヘルシーでボリュームたっぷり</u> <u>子どももよろこぶ植物性タンパク質のおかず</u> ・玄米や野菜 (豆類も含む) に含まれるタンパク質量 ・大豆加工品 (豆腐・油揚げ・大豆ミートなど) や 小麦グルテン (麩・セイタン・コーファーなど) ・昨今の代替タンパク質ブームについて ・動物性タンパク質と植物性タンパク質の違い	・押し麦入り玄米ご飯 (炊飯器) ・いろいろなお豆のミネストローネスープ ・大豆たんぱくの唐揚げ ・ベジミートの生姜焼き ・豆乳マヨでコールスローサラダ	9/4 (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。