

Macrobiotic TSUBAKI料理教室(初級・中級メニュー表)

初級編

初級1	圧力鍋で炊く玄米ご飯	炊飯用土鍋炊きの玄米	電気釜で炊く玄米ご飯	風呂ふき大根風の味噌汁	車麩の揚げ煮	玄米の扱い方と出汁の採り方
初級2	雑穀入りの玄米ご飯	わかめの味噌汁	厚揚げと野菜の中華風炒	青菜のお浸し	フルーツ羹	青菜のゆで方
初級3	はと麦入り発芽玄米ご飯	玉ねぎの味噌汁	蓮根ハンバーグ	人参の蒸し煮/大根のマリネ	穀物コーヒーゼリー	野菜の甘みの出し方
初級4	おめでとう	ごぼうの丸煮ごまだれが	昆布の佃煮2種類	ごま塩(8:2)	葛餅	葛の効用
初級5	混ぜご飯	けんちん汁	葱味噌	きんぴら	かりんとう	基本の食箋のおかずについて
初級6	おいなりさん	清まし汁	ひじき蓮根	ひじきこんにゃく	ショソソ	乾物の扱い方
初級7	小豆入り玄米ご飯	即席清まし汁	野菜のかき揚げ	青菜の胡麻和え	レーズンクッキー	揚げ物と油の関係
初級8	玄米粥	胡麻無双	根菜の旨煮		三色ぼたもち	おかゆとは
初級9	玉ねぎ丼	大根おろしの味噌汁	コーフーの作り方	コーフーボール	蒸しりんごの葛ソース	植物性たんぱく質について
初級10	パンオサワ	人参のポタージュ	ひえクロケット	ひしお味噌	梅酢ゼリー	パン食について
初級11	雑穀入り三分搗きごはん	野菜スープ	一口コーフーカツ	時雨味噌	草もち	分つき米について
初級12	細海苔巻き	葛仕立てのすまし汁	切干大根と油揚げの煮付け		高きび饅頭	穀類の蒸し方

中級編

中級1	玄米おむすび(圧力)	すき焼き風煮物	玄米クリーム		南瓜の葛玉	お茶の活用
中級2	玄米ご飯(塩2種)	そばがき入り冬の味噌汁	ごま塩(10:1)	板麩のチンジャオロース	煮あんずの葛ソース	梅醤番茶
中級3	コーフーミンチスパゲティ	秋のミレットスープ	雑穀入りコロケ	人参サラダ	タンポポコーヒーゼリー	干葉湯、葱湯
中級4	炊き込みご飯(圧力鍋)	餃子スープ	小松菜と油揚げの煮付け		金柑のうま煮	第一大根湯、椎茸スープ、葱味噌湯
中級5	ほうとう	青菜の磯和え	黒豆煮		ごへい餅	豆腐パスタ
中級6	麦入り玄米ご飯(土鍋)	のっぺい汁	揚げコーフーの葱煮	白胡麻ふりかけ	南瓜ときな粉のクシ団子	蓮根湯、コーレン
中級7	ちらし寿司(三分搗き米)	即席すまし汁	野菜の風味漬け	里芋のそぼろあん	白玉団子の白胡麻ソース添	生姜湿布、生姜油、里芋パスタ
中級8	味噌おじや	切干大根サラダ		胡麻塩(7:3)	ちぎり団子	こんにゃく湿布
中級9	玄米おかゆパン	ビーンズスープ	車麩のナゲット	人参サラダ	フルーツゼリー	第二大根湯、ヤンノー
中級10	玄米ごはん(カムカム炊き)	即席味噌汁	八宝菜	鉄火味噌		葛練り、各種黒焼
中級11	けんちん丼	白玉入り清まし汁	季節のきんぴら	小豆南瓜		ドクダミ湯、よもぎ湯、干葉湯
中級12	玄米ごはん(土鍋)	春の味噌汁	生姜味噌	揚げ豆腐のそぼろ餡	さつま芋の茶巾絞り	手当てのまとめ

# <macrobiotic TSUBAKI 料理教室>

「2011年11月～2012年2月生」募集

家族のために安心できる食事を作りたい。自分の体質や病気を根本から治したい。美肌になりたい。リバウンドせずにダイエットしたい。そんな願いを全て叶えてくれるマクロビオテック！玄米をはじめとする穀物や季節の野菜を使い、素材の持つ風味を最大限に引き出す調理方法をご紹介します。ひとつひとつの細胞から美しく輝きましょう。

(オーガニック食品や厳選された本物の調味料と自然栽培や有機野菜を優先して使用しております)

- 1.初級:マクロビオテックの理論、玄米の炊き方を始めとして、季節に合わせた野菜の使い方やきり方などマクロビオテックの調理方法の基礎を勉強します。
- 2.中級:身近な食べ物を使って、病気から怪我まで治せる方法と初級より一歩進んだお料理を勉強します。
- 3.季節の野菜と雑穀:体に負担のかからない良質な植物性タンパク質を多く含む雑穀と季節の野菜をおいしくアレンジして楽しむ講座です
- 4.症状別食養料理:アトピー、冷え性、大腸ポリープ、アレルギー、糖尿病他病気の改善を目指した生活方法と食事内容についてご紹介します。
- 5.マクロビオテックスタートセミナー:マクロビオテックをこれから始めたい方に基本の内容をお伝えします。
- 6.健康的な生活の基本について:身体にとって大切な基本知識とTSUBAKIオリジナル代謝促進ご飯、発芽玄米スープ、葛湯の実習

		定員	回数	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	試作会
1.初級コース 42000円	火曜コース 9:30～12:30	5名	12回	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	3/4
	日曜コース 9:30～12:30	5名	12回	11/5 16:30～	11/13	( )	12/4	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26	3/4
2.中級コース 42000円	火曜コース 13:30～16:30	5名	12回	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	3/4
	日曜コース 13:30～16:30	5名	12回	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26	3/4
3.季節の野菜と雑穀 3500円/回	日曜 9:30～12:30	5名	6回	11/27			12/25			1/29			2/12			3/4
4.症状別改善方法 3500円	火曜日又は日曜日 所要時間2時間	1名より	予約制	アトピー	冷え性 低血圧	大腸系	喘息	糖尿病	子宮系	花粉症	動脈硬化	卵巣	関節症	更年期 高血圧	乳房	
5スタートセミナー 2000円	火曜又は日曜 所要時間2時間	1名より	予約制													
6.食生活の基本 3000円	火曜又は日曜 所要時間2時間	1名より	予約制													

随時入会可能、入会時規定フォームに記入し、FAX又はメールにてお申し込みください。受付の連絡がございましたら、5日以内に店頭又は指定口座にてお支払い下さい。  
 入会金:初級・中級のみ3000円(マクロビオテック月刊誌進呈/6回分)、初級・中級でも単発でご参加いただけます。単発受講料は入会金なし、4000円/回です。  
 注)一度納入された代金は返金することは出来ません。欠席の場合、1回のみ振り替え可能。

講師:助川 ひろこ(リマクッキングスクール認定インストラクター、ムスピの会マクロビオテックインストラクター、茨城県認定健康外食アドバイザー  
 生命科学21研究所トータルライフ上級アドバイザー、メディカルシェフ終了、Macrobiotic TSUBAKIオーナーシェフ)

## <問い合わせ及び会場>

茨城県日立市諏訪町1-18-10 TSUBAKI内 TEL 0294-33-2424 ホームページ [http://www.net1.jway.ne.jp/cafe\\_tsubaki/](http://www.net1.jway.ne.jp/cafe_tsubaki/)  
 メール [cafe\\_tsubaki@net1.jway.ne.jp](mailto:cafe_tsubaki@net1.jway.ne.jp)

macrobiotic TSUBAKI

## マクロビオティック料理教室 申込み用紙

必要事項をご記入の上、郵送・ファックスまたはEメールにてお申し込みください。  
お電話でのお申込みは受付けていません。ご了承ください。なお、電話でのお問い合わせは15時以降にお願いいたします。できるだけ、メールまたはご来店いただけますと幸いです。

お申込み後1週間以内に、下記口座に受講料をお振込みください。

お支払の確認ができた時点で、正式受付となります。

尚、ご入金後のご返金には応じかねますので、重ねて予めご了承ください。

### ●支払口座

常陽銀行 桜川出張所 (普) 1050177 : ツバキ スカガリ ヒロ

お申し込み日: 年 月

TEL:0294-33-2424

FAX:050-8007-7756

下記申込書にもれなくご記入ください。

ふりがな 氏名	生年月日 S.H 年 月 日										
	年齢	性別 男 女									
住所 〒 -											
電話番号		FAX番号									
携帯電話		E-mail									
TSUBAKI会員 会 非会員		職業									
受講講座に○をつけてください。 <table><tr><td>● 初級コース</td><td>● 中級コース</td></tr><tr><td>● 季節の野菜と雑穀料理</td><td>● ヘルシースイーツ</td></tr><tr><td>● スタートセミナー</td><td>● 食生活の基本</td></tr><tr><td>● その他( )</td><td></td></tr></table>				● 初級コース	● 中級コース	● 季節の野菜と雑穀料理	● ヘルシースイーツ	● スタートセミナー	● 食生活の基本	● その他( )	
● 初級コース	● 中級コース										
● 季節の野菜と雑穀料理	● ヘルシースイーツ										
● スタートセミナー	● 食生活の基本										
● その他( )											

●全講座ともに、参加費用にテキスト代・材料費・消費税を含みます。

また、全ての講座でご試食とお茶がつきます。

●持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用容器・ハンドタオル

●macrobiotic TSUBAKIクッキングスクールは会員制ですが、「特別講座」は会員でなくても参加頂けます。