

<macrobiotic TSUBAKI 料理教室>

「2010年4月～9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。体の芯から美しく軽やかになりましょう。
(オーガニック食品や厳選された調味料、有機野菜を使用しております)

- 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:体に負担のかかる動物性や乳製品などを使わず、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ボリュームある料理を楽しむ講座です。
- 4.スイーツ:血糖値を急激に上げることなく体にゆっくりと吸収されていく自然素材の甘味料を使い、卵、乳製品を使うことなく、甘くておいしい太りにくいスイーツの作り方を勉強する講座です。
- 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の実習
- 7.おいしいコーヒーの入れ方:1人分から簡単においしいコーヒーが入れられるようになります。

	定員	回数	授業料	第1、2回	第3、4回	第5、6回	第7、8回	第9、10回	第11,12回
1.初級コース 第1、3火曜日 10:00～13:00	6名	12	42000円	4月 6、20	5月 4、18	6月 1、15	7月 6、20	8月 3、17	9月 7、21
第1、3土曜日 17:00～20:00	6名	12	42000円	3、17	1、15	5、19	3、17	7、21	4、18
2.中級コース 第2、4土曜日 17:00～20:00	6名	12	42000円	10、24	8、22	12、26	10、24	14、28	11、25
3.季節の野菜と雑穀 日曜日 10:00～13:00	6名	6回	21000円 (単発受講は4000円/1回)	4	9	6	4	1	5
4.スイーツコース 第2火曜日 10:00～13:00	6名	6回	21000円 (単発受講は4000円/1回)	13	11	8	13	10	14
5.スタートセミナー 日曜、火曜 14:00～16:00	6名	単発	3000円 (テキスト代含) (試食あり)	4、6	4、9	1、6	4、6	1、3	5、7
6.食生活の基本 第3火曜日 14:00～17:00	6名	単発	3000円 (試食あり)	20	18	15	20	17	21
7.コーヒーの入れ方 第2火曜日 14:00～16:00	6名	単発	2000円 (コーヒー+ケーキ付)	13	11	8	13	10	14

受付締切日:随時入会可能、各開催日の10日前まで入会時規定フォームに記入し、FAX及び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日以内に指定口座へお振込みください。

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)、単発でのご参加の方は入会金なし。

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、レシビ+DVDでの補講

講師:助川ひろこ(オーガニックコンシェルジェ、リマクッキングスクール師範科卒業、TSUBAKIオーナーシェフ

トータルライフアドバイザー、MI塾修了、リマクッキングスクールインストラクター養成講座終了)

<問い合わせ及び会場>

茨城県日立市諏訪町1-18-10 CafeTSUBAKI内 TEL 0294-33-2424

ホームページ http://www.net1.jway.ne.jp/cafe_tsubaki/

メール cafe_tsubaki@net1.jway.ne.jp

<macrobiotic TSUBAKI 料理教室>

「2009年9月～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。体の芯から美しく軽やかになりましょう。
(オーガニック食品や厳選された調味料、有機野菜を使用しております)

- 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:体に負担のかかる動物性や乳製品などを使わず、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ボリュームある料理を楽しむ講座です。
- 4.スイーツ:血糖値を急激に上げることなく体にゆっくりと吸収されていく自然素材の甘味料を使い、卵、乳製品を使うことなく、甘くておいしいノンコレステロールのスイーツの作り方を勉強する講座です。
- 5.天然酵母パン:オーガニックの素材を使い酵母を起こし、砂糖や油脂類も使用せず、特別な器具も用意することなく味わい深いオーガニック全粒粉を使い、栄養豊富で低カロリーの健康的なパンを作る講座です。
- 6.食生活の基本と自己治癒について:講義と体質改善及び代謝促進ご飯の実習
- 7.マクロビオテック体験:初級コースは1回のみ/人、2500円で体験することが出来ます。

日程変更済

	定員	回数	授業料	講習日					
				第1, 2回	第3, 4回	第5, 6回	第7, 8回	第9, 10回	第11, 12回
1.初級コース 第1, 3火or土曜日 10:00~13:00(火) 17:00~20:00(土)	8名	12回	42000円	9/15,29	10/6,20	11/3,17	12/1,15	1/5,19	2/2,16
	(2回に分けてお支払い可)			9/5, 19	10/3,17	11/7,29	12/5,19	1/9,16	2/6,20
2.中級コース 第2火曜日 10:00~13:00	8名	6回	21000円	9/8 受付終了	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9
3.季節の野菜と雑穀 第4火曜日 10:00~13:00	8名	6回	21000円	9/23	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23
			(単発受講は4000円/1回)						
4.スイーツコース 第2火曜日 14:00~17:00	8名	3回	10500円	受付終了 9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9
			(単発受講は4000円/1回)						
5.天然酵母パンコース 第4火曜日 14:00~17:00	6名	3回	10500円	9/23	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23
			(単発受講は4000円/1回)						
6.食生活の基本 14:00~17:00	10名	1回	3000円	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16

受付締切日:初級&中級&雑穀...8/20までに規定フォームに記入し、FAX及びメールにてお申し込みください。そのほかの講座については各開催日の10日前までに同様にお申し込みください。受付の連絡がいきましたら、5日以内に指定口座へお振込みください。

入会金:3000円(マクロビオテック月刊誌進呈/6回分)、単発でのご参加の方は入会金なし。

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、レシピ+DVDでの補講

講師:助川 ひろこ (オーガニックコンシェルジュ、リマクッキングスクール師範科卒業、トータルライフアドバイザー(食養相談応)、MI塾・リマクッキングスクールインストラクター養成講座受講中、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 CafeTSUBAKI内 TEL 0294-33-2424

ホームページ http://www.net1.jway.ne.jp/cafe_tsubaki/

メール 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: 200 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。 ● 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 ● 天然酵母パン ● 食生活の基本 ● 体験コース(1回/人のみ)			

●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。

オーガニックビオスタイル料理教室(初級・中級メニュー表)

初級編

初級1	玄米ごはん	風呂ふき大根風の味噌汁	車麩の揚げ煮	りんごの葛煮		
初級2	はと麦入り玄米ご飯	わかめの味噌汁	ごぼうの丸煮ごまだれがけ	青菜のお浸し	厚揚げと野菜の中華風炒	
初級3	土鍋炊き玄米ご飯	玉ねぎの味噌汁	レンコンハンバーグ	きんぴら	大根と大根葉のマリネ	お汁粉
初級4	おめでとう	根菜の旨煮	草もち	昆布の佃煮2種類		
初級5	3種類の炊き方の玄米ご飯	けんちん汁	葱味噌	かりんとう		
初級6	おいなりさん	清まし汁	ひじき蓮根	タルト・ポチロン		
初級7	小豆入り玄米ご飯	簡単すまし汁	雑穀入りかき揚げ	切干大根と油揚げの煮付け	青菜の胡麻和え	葛餅
初級8	玄米粥	胡麻無双	蒸し煮人参の日の出巻き	三色ぼたもち		
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		
初級10	パンオサワ	かぼちゃのポターージュ	雑穀入りコロッケ蒸し野菜添	フルーツ羹	ひしお味噌	
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	レーズンクッキー	
初級12	細海苔巻き	葛仕立てのすまし汁	すき焼き風煮物	高きび饅頭		

中級編

中級1	玄米ご飯	玄米もち入り味噌汁	ごま塩(10:1)	野菜と板麩の炒め煮		血液浄化
中級2	けんちん丼	すまし汁	野菜の風味漬け	きんぴら	りんご風味の葛餅	冷え
中級3	玄米ご飯	のっぺい汁	揚げコーフーの葱煮	白胡麻ふりかけ		循環を良くするお風呂
中級4	ちらし寿司	即席すまし汁	ひじきの白和え	白玉団子の黒胡麻ソース添え		熱
中級5	玄米ご飯	蕪の味噌汁	八宝菜	鉄火味噌		椎茸スープとしょうが油
中級6	玄米おかゆパン	ミレットスープ	車麩のナゲット+人参と大根のグラッセ		タンポポコーヒー	呼吸
中級7	麦入り玄米ご飯	手作り餃子スープ	すき昆布と牛蒡の炒め煮	胡麻塩(7:3)		オールマイティな方法
中級8	ほうとう	青菜の梅和え	黒豆煮	ごへい餅		腎臓
中級9	混ぜご飯	すまし汁	小豆かぼちゃ	ちぎり団子		生姜シップと里芋パスタ
中級10	玄米おむすび	即席味噌汁	青菜と油揚げの煮付け	人参サラダ	玄米クリーム	虚弱体質
中級11	味噌おじや	切干大根サラダ	かぼちゃの葛玉			皮膚の症状
中級12	玄米カムカム鍋炊き	ビーンズスープ	雑穀入りコロッケ	みかん羹		体質の見分け方