

一慧のクッキング 補講クラスのご案内

1 **こくさいや会場** 初級・上級補講 講師 大森一慧

△▽（陰陽）論を体感できる食べ方・料理・理論を学びます。
これまで開催していた教室とは お伝え方法が変わります
献立をしばり 少人数制で 大森一慧の調理の基礎をきっちり学んでいただきます。
補講対象者以外にも、穀菜食を始めたい方、すでに始めたけど体調がすぐれない方、家族が食べてくれなくて悩んでいる方なども参加ができます。あなたの料理とところを見直してみませんか？
毎日が自由自在になる陰陽をお伝えし、習得していただきます。

[補講日時と費用] 水曜日

初級向け 5/18 6/1 6/8 ①10:30～13:30 ②14:00～17:00

初級上級向け 6/15 7/6 ①10:30～13:30 ②14:00～17:00 ③上級向き講義 17:15～18:00

上級向け 7/13 8/31 9/7 9/28 10/5 ①10:30～13:30 ②14:00～17:00

会費 1講座 ①. ② 各初級 4000 円 ①、② (③含む) 各上級 5000 円

※手当て食箋の補講は以下の日程を予定しています。

10/26 11/16 11/30 12/7 その他1日

10:30～18:30 で手当て 食箋 各1講座

内容は後日発表します。

会場 練馬区大泉町 2-8-5

自然食と穀菜食の店 **こくさいや** ※地図は こくさいやのホームページをご覧ください。

【申し込み方法】

Fax メール お電話にてお申込みください。(ご入金お振込みの確認の上 お申込み確定とさせていただきます。)

fax03-3925-0948 電話 03-3925-0914 (こくさいや)

メール uketsuke@uchuken.com

振込み先 郵便振替

口座番号 00180-8-36826 加入者名:一慧のクッキング

※この郵便局の口座に他金融機関から振込場合

ゆうちょ銀行 019店 当座 0036826 カズエノクッキング

お願い；材料、定員の都合上 当日キャンセルは ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

今回 少人数制のため お早目のお申込みをお勧めいたします。定員になった場合 キャンセル待ちとなります。

☆講座当日は 会費振込みの控えをお持ち下さい。ご協力よろしくお願い致します

[会場場所] こくさいや

5/18 初級	6/1 初級	6/8初級	6/15初級・上級	7/6 初級・上級
① 春の食事 山菜野草料理 素材別天ぷらの コツ ぬた他	① 子供と食事 カレーライス 切干はりはり 梅醤番茶	① 梅雨の食事 乾物料理 グリンピース ご飯	① 夏にむけて そばがき色々 薬味の数々 梅料理 究極のお澄まし	①自分を見つけ る 玄米ご飯色々 究極味噌汁 (味噌につい て
② 基本を極める 1 ネギ味噌 おやし 症状別りんごの 葛ねり	② 基本を極める 2 ふりかけ クレープ 寒天ゼリー 黒豆の効能	② 基本を極める 3 ゴマ塩 おかゆ (おかゆパン) 梅びしお	② 基本を極める 4 究極おにぎり 症状別金平色々	② 基本を極める 5 体質別本葛調理 色々 ごま豆腐
			③上級向き講義	③上級向き講義

※6/15、7/6 の
上級補講は講
義も受講して
ください。

7/13 上級	8/31 上級	9/7 上級	9/28 上級	10/5 上級
① 夏の食べ方 麺料理色々 夏野菜・果物に ついて	① 晩夏の食べ方 海苔巻色々 お弁当のコツ	① 秋口の食べ方 菜飯 高野フリッター 柿の話	① 秋を楽しむ 秋の混ぜご飯 菊花添え 茶碗蒸し	① 根菜の エネルギー 麦入玄米ごはん 筑前煮 大根湯 (風邪の対応)
② 基本を極める 6 餃子(皮から) トウモロコシ料 理 のコツ 玄米粥	② 基本を極める 7 ひじき蒟蒻 ひじき蓮根 お稲荷さん	② 基本を極め 8 ほうとう 2 種 寒天寄せ	② 基本を極める 9 じゃが芋料理 色々 醤油番茶	② 基本を極める 10 小豆南瓜 のりの佃煮 おかゆ

「基本を極める」では 体に染み込んでいく料理技術を学んでいただきます。