

2017年 4期『Neoベジタリアン料理指導者養成コース・Basic 年間スケジュール』

	調理実習（毎月自宅再現）	フードスタディ&レポート
1月	ベジTACOライス チリコンベジ（スパイス調合含む） 鍋炊き豆乳マヨネーズ サルサメヒカーナ 盛り付けマニュアル（野菜のカットと道具）	コース説明&各クラス自己紹介 『Neoベジタリアン®とは？』 各ベジタリアンとマクロビオティックの違い GAPS について
2月	ノンエッグオムライス（トマトライス） 精進デミソース ノンオイル重ね煮シチュー ピラフ2種（人参&春菊）	調味料と食材について 自然農法林農園 林さん講座「野菜の話」 有機JAS・慣行栽培・特別栽培・自然栽培の違いを理解する 土の話 野菜の見分け方
3月	★プロのワンプレート盛り メソッド1 高野豆腐のハンバーグ ブルーの即席ソース ひじきドレッシング 人参ラペ ターメリック蓮根&トッピングの法則	食育とは？ 季節の食べ方とタンパク質別 食べ合わせ 唾液の効用 体のPH バランス
4月	★プロのワンプレート盛り メソッド2 精進とんこつ ゼリーフライ こく胡麻カレー（黒胡麻ライス） カラフルマリネ 人参味噌の生春巻き	油と脂 細胞膜の主成分は油！ 有用な油と控えたい油の分類法 炎症体質改善のための使い分け オメガ3 オメガ6 オメガ9 コレステロールの真実 自宅の油を調べよう
5月	様々なドゥの実技 強力粉 薄力粉 米粉（スペルト小麦紹介） ピザ生地 中華まん サモサ（インド風揚げ餃子） 炊飯器で米粉パン	粉類の性質研究 小麦粉（古代小麦含む）と米粉の違い そば粉の特殊性 片栗粉 葛粉 タピオカ粉 わらび粉
6月	タイカレー グリーンカレー&マッサマンカレー ジャスミンライス・五分搗き・白米比較	田庭ひびき家 保志さん講座 『米と循環』の話 冬季灌水・不耕起とは？ 米にまつわる意外なこと。
7月	切り干し大根 パーニャカウダ・焼売・人参ドレ・ラグーソース・揚団子 サグ・パニール（ほうれん草カレー） バスマティライスの茹で方	乳製品の歴史と実態を調べよう カルシウム源としての代替食品 豆乳ヨーグルト・パニールの作り方
8月	インドネシア&イスラエル料理プレート ★プロのワンプレート盛り メソッド3 マンゴードレッシング	糖の種類を知ろう 摂取のコツ 貧血&補腎に！ 黒色食材のパワーと科学 基礎体温計測にチャレンジ
9月	ヒジキとあらめ ★プロのワンプレート盛り メソッド1アレンジ ヒジキの真っ黒煮 香味サラダ にがり固めるベジキッシュ ベジパテ3種（ヒジキ・人参・グリーンピース） 蒸し黒豆と桜寿司飯	健やかなカラダ 冷え性&貧血改善の全容 辻美里先生による最新『貧血』講座
10月	スイーツ カボチャのビーガンケーキ・スコーン2種 スペルト小麦スコーン・ホットビスケット ＜erico 特製お楽しみランチ付き＞	知って得する『望診法』の話 お顔のシミやホクロ 吹き出物は内臓からのメッセージ 月のリズム（生理周期）に合わせた食べ方。 ムーンサイクルを抱きしめよう♪
認定試験	筆記試験&実技デモ テスト	

2017年 4期 『Neoベジタリアン料理指導者養成コース・Basic 年間スケジュール』