

2018年 5期 Neoベジタリアン®指導者養成コース・ベーシック年間スケジュール

調理実習（宿題：次月受講までに自宅で再現）		フード座談会 & レポート提出
1月	お洒落に魅せる♪ メソッド① ノンオイル♪ベジシチュー 春菊ピラフ・トマトライス（試食） カラフルマリネ・精進デミソース デミソースでベジカレーアレンジ	コース説明&各クラス紹介 『Neoベジタリアン®とは?』 〜お勧め書籍紹介〜
2月	みんな大好きタコライス♪ 衝撃の組立て法 メソッド② チリコンベジ2way （ごぼう・高野豆腐） 鍋炊き豆乳マヨネーズ ・サルサ フライパンで簡単トルティーヤ	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・自然栽培の違いを学ぶ 野菜の見分け方・土の話etc,,
3月	プロのカフェ風 プレーティング メソッド③ 高野豆腐のハンバーグ・人参のラペ ひじき（あらめ）ドレッシング ブルーソース・大根ポタージュ（試食）	唾液の効用・食品添加物を考える 陰陽五行に学ぶ季節の食べ方 （食べ合わせってホント?!）
4月	プロのカフェ風 プレーティング メソッド④ 精進とんこつ風スープ・ゼリーフライ 人参味噌の生春巻き・黒胡麻ご飯 いちごドレッシング・本格麻辣豆腐（試食）	油の分類法カンタン解析 飽和脂肪酸 vs 多価不飽和脂肪酸 自宅の油を調べてみよう！
5月	オリジナルペーストから♪ 衝撃の「タイカレー」2種 タイグリーンカレー マッサマンカレー ミエンカム プレーティングメソッド①復習	糖の種類を食べ比べ！ 陰陽五行に学ぶ② 黒色食材の利点 （黒米ぜんざい試食）
6月	目からウロコ♪ 切干大根5way と 時短インド式カレー サグ・パニール（ほうれん草カレー） スパイスライスの茹で方 ジャージャー麺タレ・人参&切干ドレ チャンキートマトソース・リエット 揚げ団子の甘酢あん	乳製品の歴史と実態を調べよう♪ カゼイン・ラクトースフリーとは？ これからのミネラル源『乾物』
7月	艶やか♪南国プレート メソッド⑤ <インドネシア>基本のサンバルソース カドカド・サテー・カレーソース ナシクニン・ルンピア・ご飯アイス（試食）	月のリズム（生理周期）に合わせた食べ方 とは?! 知って得する『望診法』 基礎体温計測で自分と向き合う
8月	粉類の性質研究 古代小麦・強力粉・薄力粉・米粉 ピザ生地&ピザソース 中華まん 炊飯器 de 米粉パン・ふのりのポタージュ	小麦粉と米粉の違い （古代小麦&米粉のススメ） 米粉マイスターインストラクターから学ぶ グルテンフリーの愉しみ
9月	Free Style♪ ブッダボウル メソッド⑥ ひじきの真っ黒煮 ・山の芋のパネ アマランサスとピーツの明太子風 非加熱豆乳マヨネーズ・ペルシャライス （おからナゲット）	冷え性&貧血の全容 辻 美里先生 の最新『貧血』講座
10月	華やかスイーツ かぼちゃのビーガンケーキ・スコーン2種 （ケーキ実習後1台ずつ持ち帰り） 11時より保志さんを囲んでerico特製ランチ	田庭ひびき家「 保志さん 」米の話 米と循環・田んぼの意外な話
11月	認定試験 調理&盛り付けデモ+筆記試験	認定指導士として活動スタート♥

12月初旬 **修了&認定証 郵送**（認定者は**アドバンスコース受講資格**が得られます）

12月半ば 認定証授与式を兼ねた

Neoベジタリアンメンバー全体『持ち寄り忘年会』を毎年開催しています。

1期～5期生の活動報告&交流の場となっています。