VEGE & SPICE TABLE

マリさんのアーユルヴェーダ食堂

～ vol.9 寒い冬にエネルギーを温存するための食事～

＜有機ビーツ、有機じゃが芋など ｜ クミン、生姜＞

日　時　｜　①2020年1月29日(水) 10：00～13：00

②2020年1月31日(金) 10：00～13：00

※お申込時に、ご希望のお日にちをお知らせください。

定　員　｜　各１０名

場　所　｜　アンナプルナ食堂（JR品川駅 高輪口より徒歩５分）

東京都港区高輪 4-11-24 ヒルズ高輪 A-302（マンションの一室です）

参加費　｜　ビオ・マルシェ会員 3,500円 / 一般 4,500円（デモンストレーション・食事代込み）

申　込　｜　メール info.ebio@biomarche.jp　/ 電話 0120-06-1438（平日、祝日を含む９～18時）

当日の連絡先　担当：岩井 070-6456-6536

会場は、JR品川駅から徒歩５分とアクセス抜群。また、少人数制のデモンストレーション形式、アットホームな雰囲気で、初心者でも安心して楽しくアーユルヴェーダの料理と考え方が学べます。

100%オーガニック宣言
ビオ・マルシェの宅配

毎日の食事に、アーユルヴェーダのお惣菜をプラスしてみませんか？

１月の料理教室は「 寒い冬にエネルギーを温存するための食事 」がテーマです。

冬は、気温が下がり乾燥する季節。この時期は、寒さに耐えられるよう身体に熱を蓄えておく必要があります。今回のテーマは、「 寒い冬にエネルギーを温存する食事」です。ヨーグルトやカシューナッツ、乾燥を防ぐ良質なオイルなど、少し重めの食材を取り入れた食事をご紹介します。

＜１月のメニュー＞
有機じゃが芋とカシューナッツカレー、有機平飼い卵のスパイシーオムレツ、有機大根と菊菜のサラダ、有機ビーツのポリヤル、緑豆の炊き込みご飯、有機白菜とレモンのデザート
※すべてベジ対応、ビオ・マルシェの有機野菜を使います。

【レシピをウェブサイトで公開】
11 月に開催した料理教室より、「焼き小かぶのカレー」「南瓜とココナッツミルクのデザート」のレシピをウェブサイトでご紹介しています。
ぜひ、ご覧ください。
https://biomarche.jp/info-cat/ayurveda

VEGE & SPICE TABLE ～マリさんのアーユルヴェーダ食堂～

アーユルヴェーダやインド料理と聞くと、「 辛い」「 カレー」、スパイスを何十種類も使った料理、などを思い浮かべる方も多いかもしれません。ですが、マリさんの提案する料理は、辛みはほとんど感じません。「 基本のスパイスを使って、旬の野菜の味や旨味を引きだし、六味（ 甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味）がバランス良く揃い満足感が得られる料理」がモットー。普段の食事として取り入れられるのも嬉しいポイントです。

デモンストレーションでは、スパイスを弾けさせる様子や、料理の工程を実際にご覧いただきます。また、料理と一緒に、アーユルヴェーダを暮らしに取り入れるコツなどもご紹介しています。２か月に一度、定期的に開催しています。

講 師 ｜原田 真理
（インド政府公認 アーユルヴェーダ ライフスタイル コンサルタント）
広島県尾道市出身。アンナプルナ食堂主宰。
キッチンスタジオ ペイズリー インストラクターコース 修了。
ヨガインストラクターの勉強中に、アーユルヴェーダに出会う。
各地でアーユルヴェーダ料理教室や、ギーの講座を開催。
アーユルヴェーダドクターの来日の際に、食事の担当を任されている。