



4/13 (火)

10:00~12:00

オンライン講座

VEGE & SPICE TABLE

はじめてのアーユルヴェーダ 基本のスパイス 7 種類を使った有機野菜のお惣菜
～ vol.3 デトックスを意識した春のすごし方～



オンライン講座 3 回目のテーマは、「デトックスを意識した春のすごし方」。

アーユルヴェーダの理論では、春は冬に溜まったカバのエネルギーが本格的に排出される時期と考えます。

冬の間に食べ過ぎて蓄積された不純物が、春になるとあふれ出し、花粉症や鼻炎、かゆみ、だるさ、頭重感などとなって現れます。この時期は、旬の野菜とくに苦味や渋みのある野菜と、麦やそばの実などむくみを取る食材を料理に取り入れて、排出を促す食事を心がけましょう。春の季節を快適にすごせるように、デトックスをして備えてみませんか。

講師 | 原田 真理 さん (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) より

沢山のスパイスを使う必要はありません。基本のスパイスの組み合わせを変えるだけで、まったく違う味になるから不思議です。いつものお野菜を、新しく変化させてみませんか。

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？

講座内容

◆ 10:00～11:30 スパイスレッスン

スパイスには、味や香りづけだけではなく、薬効や殺菌・防腐効果、精神的効用など、たくさんの効能があるといわれています。インドにおけるスパイスは基礎調味料で、私たちにとっての醤油やみりんのようなもの。インドのお母さんは、食べる人の体質、その日の気候や体調に合わせて、日々スパイスを使った料理を作っています。

今回は、ビオ・マルシェの旬の有機野菜から、苦味・渋味のある野菜を選び、「ごぼうと生姜のキーマ風カレー」「セロリと麦のポリヤル」「クレソンとルッコラのそばの実サラダ」のお惣菜3品を作ります。麦、そばの実は、むくみを取るデトックス効果が期待される食材。

この講座では、基本のスパイス7種類を使いこなして、手元にある有機野菜を使ったシンプルなお惣菜がさっと作れるようになることを目指します。

◆ 11:30～12:00 アーユルヴェーダ講座、質問コーナー

アーユルヴェーダ料理の基本は、「消化力を中心に考える」ということ。どんなに身体に良いものを食べても、体質や症状に合わず消化ができなければ、体に悪い影響をもたらすこともあります。今回のレッスンのテーマは、きちんと消化ができるように食べること。同じ食事でも、体質によって足し算や引き算をする考え方を学びます。

お申込み

<オンライン講座> VEGE & SPICE TABLE ～ はじめてのアーユルヴェーダ vol.3 ～

基本のスパイス7種類を使った有機野菜のお惣菜「デトックスを意識した春のすごし方」

◆講師 原田 真理さん（スパイスクッキングサロン アンナプルナ食堂 主宰）

◆日程 2021年4月13日（火） 10:00～12:00

◆定員 30名

◆参加費 1,650円（税込）ビオ・マルシェ会員限定

宅配サービスご利用分と一緒に、ご請求させていただきます。

開催5日前までに、オリジナルレシピをメールにてお送りいたします。材料は、各自で用意ください。

◆お申込 メール（info.ebio@biomarche.jp）にて、「お名前、会員コード、お電話番号」をお知らせください。

オンライン講座について

当日は、Zoomのウェビナーシステムを使いリアルタイムで配信します。画像をオフにすればご自身は映りません。開催後、当日の動画を参加者限定で配信する予定です。

【キャンセルについて】

レシピ受取り後のキャンセルは、ご遠慮いただいております。



スパイス レシピ | クミンティー（消化促進、栄養吸収、代謝促進、駆風作用などがあります。）

消化を助けてくれます。寒い時期は温かいまま、夏場は常温で飲みます。

<作り方> お鍋に水1リットルとクミンシード大さじ1を入れて、沸騰させます。沸騰したら、茶漉しでこして飲みます。



これまでの料理教室の様子やレシピを、ウェブサイトで公開しています。ぜひ、ご覧ください。

<https://biomarche.jp/info-cat/ayurveda>



アーユルヴェーダとは・・・

サンスクリット語の Ayus（生命）、Veda（科学、知識）が語源。インド・スリランカで5000年以上の歴史を持つ、世界最古の伝統医学です。その知恵は、毎日の生活や食事法として受け継がれています。

最近は「より良く生きるためのヒント」として、世界中で注目を集めています。