VEGE & SPICE TABLE

マリさんのアーユルヴェーダ食堂

毎日の食事に、有機野菜のヘルシーなアーユルヴェーダ料理をプラスしてみませんか？

マリさんのアーユルヴェーダ料理は、「辛い！」だけのスパイス料理とは違い、
6 味（甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味）がバランスよく揃っていてとても美味です。
動物性食品を使わないベジ料理でも、とても満足感が得られます。
いつもの有機野菜と基本のスパイスだけで、こんなにも豊かな味わいを表現できるとは驚きです。

◆今月のスパイスのテーマは、「チリ」と「ガーリック」。春の食べ物「山菜」の苦みや渋味を用いたお料理をご提案します。＜メニュー＞ たけのこのカレー、ふきのサブジ、ペペロンチーノ風野菜炒め、菜の花のスパイシーサラダ、大麦とひじきの炊き込みご飯、そば粉のデザート

日　時　｜　1 回目　2019 年 3 月 20 日 (水) 11：00 ～ 14：00
　　2 回目　2019 年 3 月 30 日 (土) 10：00 ～ 13：00
　　※お申し込み時に、ご希望日をお伝えください。

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）

定　員　｜　各　回　１０名

講　師　｜　ハラダ マリさん（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）

申　込　｜　ビオ・マルシェの宅配　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で、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