



VEGE & SPACE TABLE

マリさんのアーユルヴェーダ食堂

～ vol.6 猛暑を乗り切る食事～



- 日時 | 2019年7月10日(水) 10:00～13:00
- 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 | 10名
- 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、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。

毎日の食事に、アーユルヴェーダのおそうざい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、季節の野菜とスパイスを使い、六味（甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味）がバランスよく揃っています。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。インド料理というと、激辛、スパイスを何十種類も使用した料理をイメージしますが、数種類のスパイスで、野菜の旨味を引き出すため、辛みはほとんど感じません。本場のアーユルヴェーダの知恵をベースに、スパイスと日本の食材を掛け合わせた料理は、普段の食事にとってもよく合います。

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タイミングなどを実際にご覧いただけます。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。

7月の料理教室は、＼ 猛暑を乗り切る食事／がテーマです。

日本の夏も、アーユルヴェーダ発祥の地のインドのように、どんどん暑くなってきています。けれども、激辛や刺激の強い食べもの、冷たい飲み物の摂りすぎは、消化力を下げ、夏バテや食欲不振を招いてしまうとアーユルヴェーダでは考えられています。

今回は、「猛暑を乗り切る食事」ということで、夏野菜を使って体の中から熱を取り除く方法をご紹介します。料理は、ビオ・マルシェの夏野菜「有機きゅうり、有機なす、有機オクラ」と、消化を助けてくれるこの時期おすすめのスパイス「フェンネル」と「カルダモン」を掛け合わせた内容です。アーユルヴェーダの知恵を借りながら、猛暑を乗り切り、夏バテを防ぐ食事や過ごし方について、一緒に学んでみませんか？

<7月のメニュー>

ほうれん草のパラークダール
オクラとトマトのサブジ
キャベツのポリヤル、
なすのスパイシーオイル焼き
きゅうりのカチュンバル
カルダモンのにんじんゼリー

※すべてベジ対応、ビオ・マルシェの有機野菜を使います。



7月のスパイスのテーマは「フェンネル」と「カルダモン」

講師 | ハラダ マリ

(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。

