VEGE & SPICE TABLE

マリさんのアーユルヴェーダ食堂

～ vol. 7　身体にこもった熱を取り除く食事～

＜有機冬瓜、有機ビーツ｜コリアンダー、サフラン＞

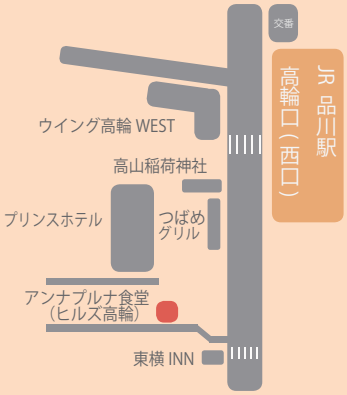
日　時　｜　2019年9月18日(水) 10：00～13：00

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？

９月の料理教室は、＼身体にこもった熱を取り除く食事／がテーマです。

アーユルヴェーダでは、夏から秋に近づくにつれて、ピッタ（火のエネルギー）が最も高まる時期だと、考えられています。ピッタが増えすぎてバランスが崩れると、湿疹、蕁麻疹、口内炎、皮膚や胃腸のトラブル、灼熱感、発熱、イライラ、下痢といった症状が出やすくなります。

今回は、夏に増えたピッタを安定させる「身体にこもった熱を取り除く食事」がテーマです。
この時期おすすめの野菜「冬瓜」は、身体にこもった熱を取り除いてくれる作用があり、鉄分が豊富な「ビーツ」は、夏に汚れた血液を回復させてくれます。また、おすすめのスパイス「コリアンダー」と「サフラン」の使いこなしについても学びます。

講座では、季節や体質に合った食事方法を採り入れ、より快適に過ごすアーユルヴェーダの知恵や方法を教えていただきます。

＜９月のメニュー＞

・夏野菜のココナッツカレー
・冬瓜とビーツのスープ
・ゴーヤのサブジ
・きゅうりとみょうがのサラダ
・冬瓜のデザート
※すべてベジ対応、ビオ・マルシェの有機野菜を使います。

こちらから、７月にご紹介した「カルダモンの有機にんじんゼリー」
レシピをご覧いただけます。

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ぽいんとです。動物性食品を使わないベジ料理とは思えないくらい美味しくて、ついつい「おかわり」をしてしまうほど。

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 ｜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。