



VEGE & SPICE TABLE

マリさんのアーユルヴェーダ食堂

～ vol.8 冬に備えて消化力を調える食事～

<有機白菜、有機小かぶ | ターメリック、ブラックペッパー>



- 日時 | 2019年11月13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惣菜をプラスしてみませんか？



11月の料理教室は、＼ 冬に備えて消化力を調える食事／がテーマです。

夏の暑さが落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました。秋は、冬に向けて消化力が徐々に高まり、食欲も増してきます。とはいえ、消化力がまだ十分に上がりきらない時期でもあるので、食欲に任せて食べ過ぎてしまうと、消化不良を起こして病気や不調の原因になります。この時期は、冬に備えて消化力を調える食事がおすすです。

<メニュー>

- ・焼き有機小かぶのカレー
- ・有機キャベツと有機じゃが芋のスパイシー炒め
- ・有機白菜と有機白ねぎのターメリックスープ
- ・有機にんじんとカシューナッツのサラダ
- ・有機小松菜と有機生姜の炊き込みごはん
- ・有機南瓜とココナッツミルクのデザート

※すべてベジ対応、ピオ・マルシェの有機野菜を使います。



9月に開催した料理教室より、「夏野菜のココナッツカレー」のレシピと開催の様子をご覧ください。



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。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、つつい「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。2か月に一度、定期的で開催しています。

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。

