



VEGE & SPICE TABLE

マリさんのアーユルヴェーダ食堂

～ vol.10 冬の間貯めこんだ毒素をデトックスする食事～

<ルッコラ、菜の花、たけのこ | クローブ、フェンネル、生姜>



日時 | ① 2020年3月11日(水) 10:00～13:00

② 2020年3月12日(木) 10:00～13:00

※お申込時に、ご希望のお日にちをお知らせください。

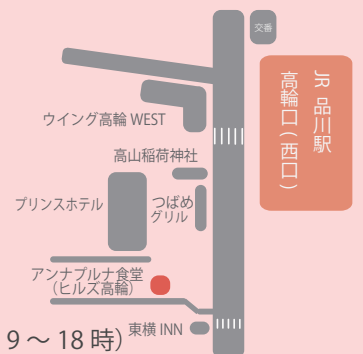
定員 | 各10名

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 5,500円 (デモンストレーション・食事代込み)

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？



3月の料理教室は「冬の間に貯めこんだ毒素をデトックスする食事」です。

冬が終わりに近づき、徐々に暖かくなるこの時期。身体に蓄積されたネチャネチャとした毒素が、暖かさと共に緩んで溶け出し、鼻づまり、咳、だるさ、かゆみ、花粉症などの不調となって現れます。今回は、苦味や渋みのある旬の春野菜（菜の花、ルッコラ、たけのこなど）とスパイス（クローブ、フェンネル、生姜）を使って、粘着性の毒素をデトックスする食事をご紹介します。

<メニュー> ※すべてベジ対応、ピオ・マルシェの有機野菜を使います。

有機小松菜とかぶのカレー、有機たけのこのおからハンバーグ、有機ルッコラのスパイシー炒め、有機菜の花のスパイスおひたし、有機ごぼうの炊き込みご飯、有機生姜とフェンネルのゼリー



【レシピをウェブサイトで公開】

1月の料理教室より、「じゃが芋とカシューナッツのホワイトカレー」と「ビーツのポリヤル」のレシピをウェブサイトでご紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

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



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。

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、定期的に開催しています。

講師 | 原田 真理

(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。

