VEGE & SPICE TABLE

はじめてのアーユルヴェーダ～
基本のスパイス７種類を使った有機野菜のお惣菜

11/16（月）
10:00~11:30
オンライン講座

2018 年 8 月より隔月で開催、ご好評をいただいていたアーユルヴェーダ料理教室。
コロナウイルスの影響で 2 月より開催ができず、新しいかたちで、みなさまとつながる方法を、模索してきました。
その後、スパイスを使ったお弁当のレシピをウェブサイトで配信。今回は、新たにオンラインレッスンを企画しました。

今回は、改めてアーユルヴェーダの基本を取り上げます。初心者の方もお気軽にご参加ください。オンラインレッスン後には、録画を配信する予定です。その他、アーユルヴェーダや料理に関するご質問は、メールでフォローアップも行います。
みなさまの声に寄り添いながら、これまでと同様、アットホームな雰囲気で、この場を共有できればと思っています。

講師 | 原田 真理さん（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） より
沢山のスパイスを使う必要はありません。基本のスパイスの組み合わせを変えるだけで、全く違う味になるから不思議です。いつものお野菜を、新しく変化させてみませんか。

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？

オンラインレッスンでは、前半「スパイスレッスン」、後半「アーユルヴェーダ講座」でお届けします。初心者向けの講座なので、ぜひお気軽にご参加ください。

◆ 10：00 ～ 11：00 | スパイスレッスン
スパイスには、味や香りづけだけではなく、薬効や殺菌・防腐効果、精神的効用など、たくさんの効能があるといわれています。インドにおけるスパイスは、「基礎調味料」で、私たちにとっての醤油やみりんのようなもの。インドのお母さんは、食べる人の体質、その日の気候や体調に合わせて、日々スパイスを使った料理をつくっています。

レッスンでは、スパイスの特徴や効能、料理に入れるタイミングなどを学びます。今回は有機野菜を使った、「里芋のヨーグルトカレー」「大根のカチュンバル」「ビーツのポリヤル」お惣菜を 3 品つくります。この講座では、基本のスパイス 7 種類を使いこなして、手元にある有機野菜を使ったシンプルなお惣菜がサッとつくれるようになることを目指します。

◆ 11：00 ～ 11：30 | アーユルヴェーダ講座、質問コーナー、座談会
アーユルヴェーダ料理の基本は、「消化力」を中心に考えるということ。どんなに身体に良いものを食べても、体質や症状に合わず消化ができなければ、身体に悪い影響をもたらすこともあります。今回のレッスンでは、きちんと消化ができるように、季節や時間、自分の体質に合わせた食べ方や過ごし方などを学びます。あらかじめ、自分の体質や傾向をチェックシートで確認いただき、予習をした上でご参加いただきます。

■タイトル 【オンライン レッスン】VEGE & SPICE TABLE
はじめてのアーユルヴェーダ～　基本のスパイス 7 種類×有機野菜のお惣菜
■講　師　原田真理さん（スパイスクッキングサロン アンナプルナ食堂 主宰）
■日　程　2020 年 11 月 16 日（月）10：00 ～ 11：30（90 分）
■内　容　お惣菜3品（里芋のヨーグルトカレー、大根のカチュンバル、ビーツのポリヤル）
■定　員　10 名（初回は宅配会員様限定）
■参加費　1,500 円（税抜）11 月の宅配サービスのご利用分と一緒に、ご請求させていただきます。
オリジナルレシピ（3 品）、体質チェックシートを、メールでお送りします。
■お申込み方法（下記内容をメールでお送りください）
件名：『11 月 16 日オンラインレッスン　はじめてのアーユルヴェーダ』
内容：お名前、会員コード、電話番号をお書きください
※いただいたメールにご招待メール（ID、パスワード）をお送りします。
宛先：info.ebio@biomarche.jp

【オンラインレッスンについて】
・当日は、Zoom システムを使いリアルタイムで配信します。画像をオフにすればご自身は映りません。
・一緒に作っていただいても、見ているだけでも構いません。
・開催後、録画した動画を参加者限定で配信する予定です。

これまでの料理教室の様子やレシピをウェブサイトで公開しています。
ぜひ、ご覧ください。https://biomarche.jp/info-cat/ayurveda

アーユルヴェーダとは・・・

サンスクリット語の Ayus（生命）、Veda（科学・知識）が語源。インド・スリランカで 5,000 年以上の歴史を持つ、世界最古の伝統医学です。その知恵は、毎日の生活や食事法として受け継がれています。最近は「より良く生きるためのヒント」として、世界中で注目を集めています。