2/16（火）
10:00~12:00
オンライン講座

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

2018 年 8 月より開催、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により、昨年 11 月からはオンライン講座に変更してお届けしています。

オンライン講座２回目のテーマは、「晩冬から春にかけての食事と過ごし方」。
アーユルヴェーダの理論では、春は、冬に溜まったカパのエネルギーが排出される時期です。
晩冬の今に重い食事を食べ過ぎると、春になったときにカパの過剰を生み、花粉症や鼻炎・だるさの原因になります。
消化力の高まる時期でも重い食事は控えて、春を意識した軽い食事に切り替えていきましょう。
寒さが厳しい今の時期からしっかり備えて、季節の変わり目を快適に過ごしませんか。

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、まったく違う味に
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？

オンライン講座では、前半に「スパイスレッスン」、後半は「アーユルヴェーダ講座」を、お送りします。初心者向けの講座なので、ぜひお気軽にご参加ください。

講座内容

◆ 10：00 ～ 11：30　　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作っています。

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、ビオ・マルシェの有機野菜を使った「大根のダルカレー」「白ねぎのサブジ」「菊菜のスパイスサラダ」のお惣菜 3 品を作ります。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さっと作れるようになることを目指します。

◆ 11：30 ～ 12：00　アーユルヴェーダ講座、質問コーナー

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、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ご確認いただき、予習をしたうえでご参加いただくことをおすすめします。

【オンライン講座】VEGE & SPICE TABLE ～　はじめてのアーユルヴェーダ　～

基本のスパイス 7 種類を使った有機やさいのお惣菜「晩冬から春にかけての食事と過ごし方」

◆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　　2021 年 2 月 16 日（火）　10：00 ～ 12：00

◆内容　　お惣菜 3 品（大根のダルカレー、白ねぎのサブジ、菊菜のスパイスサラダ）

◆定員　　20 名

◆参加費　1,500 円（ビオ・マルシェ会員）　2 月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はメールにてお送りいたします。

◆お申込　メール（info.ebio@biomarche.jp）にて、下記内容をお送りください。

件名：「2 月 16 日オンライン講座　はじめてのアーユルヴェーダ　申し込み」

内容：①お名前　②会員コード　③お電話番号

【オンライン講座について】

当日は、Zoom のウェビナー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。開催後、当日の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 5000 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。