



12/13 (火)
10:30~12:30
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

vol.13 「健康な体を作る冬の食事と過ごし方」

アーユルヴェーダの考え方では、冬は消化力・代謝力が一年で最も高まります。栄養をしっかり吸収し、健康な体を作るために大切な時期です。

一方で、年末年始にむけて心身共に忙しくなるうえ、空気が冷たく乾燥するため、ヴァータ（風のエネルギー）が増加します。乱れやすいヴァータを鎮静し、寒さや乾燥に負けない、健康で潤いのある体作りをしましょう。

食事では、重い性質がある食材や良質なオイル、甘味、酸味、塩味を摂ることを心がけましょう。今回は、ビーツ、ブロッコリー、大根、マッシュルーム、ヨーグルト、ギーを使った料理を紹介します。



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、
アーユルヴェーダスパイス料理研究
家、マリのアーユルヴェーダクッキン
グサロン主宰。

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。最近では「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。

講座内容

10:30～12:00 スパイスレッスン

調理のポイント、スパイスの使い方などもお伝えしながら、ビオ・マルシェの有機野菜を使って4品作ります。

12:00～12:30 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。ここでは、とるべき食材や季節に合った過ごし方などをお話します。

メニュー

ビーツカレー

ブロッコリーのバジ

マッシュルームのアチャール

大根のスパイスサラダ

肉、魚は使っていないベジメニューです。

お申し込み

講師 | 原田 真理さん (マリのアーユルヴェーダクッキングサロン主宰)

日程 | 2022年12月13日 (火) 10:30～12:30

定員 | 30名

参加費 | ビオ・マルシェ会員 1,650円 (税込)

会員様のお友達 1,650円 (税込)

一般の方 2,200円 (税込)

7日前～当日のキャンセルは、全額お支払いいただきます。

レシピは事前にメールでお渡しいたします。材料のご注文は各自お願いします。

お申込 | 二次元コードのお申し込みフォーム、またはEメール
mail.ebio@biomarche.jp から、お申込みください。

締切 | 2022年12月11日 (日)



* * * * * ご参加された方の声 * * * * *

レシピもチャレンジしたくなるような簡単なもので、勉強になりました。調理後の講義も、ポイントを絞って説明していただいていたので、わかりやすかったです。

早速、これから作ってみたいと思います。毎回、家族にも好評で、食べるのが楽しみです。

とても良い学びになりました。こういう講座は久しぶりでしたが、自分が豊かになった気持ちになれます。初めてでしたが、初めて向けの説明もしていただいていたので助かりました。

料理教室の様子やレシピを、ビオ・マルシェの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>



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？

