



8 / 22 (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.17 「秋を上手に迎える夏の過ごし方」

いよいよ本格的な夏到来。うだるような暑さで朝晩も気温が下がらず、体力を消耗する毎日です。アーユルヴェーダの考え方では、夏は「ピッタ」(火のエネルギー)が乱れ、一年で最も体力や消化力が弱まる時期です。

今、必要な対処を怠ると、秋になってから頭痛・下痢・口内炎などの炎症・イライラなどの不調となって現れます。

この時期のおすすめ食材は冬瓜、パプリカ、ココナッツなど。身体の余分な熱を取ってくれます。そして、インドの万能薬としても知られる、「ギー(無塩バターから水分、タンパク質を除いたもの)」も積極的に取り入れましょう。身体の余分な熱を取りつつ、消化力も上げてくれる頼もしい食材です。

暑い時期の過ごし方や食事について学び、猛暑を上手に乗り越え、次の季節に備えましょう。



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。



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？

## ◆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。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

・オーラン

今回は、冬瓜、とうもろこしを使ったやさしい味のココナッツミルクカレー

・オクラのポリヤル

オクラ、ココナッツファインを使った炒め物

・パプリカのアチャール

パプリカ、赤玉ねぎを塩水に浸けて、青唐辛子やパクチーなどとレモン果汁で和えたインドの漬け物

・スーヅハルワ

スーヅ粉（セモリナ粉）、レーズン、ギーを使った、インドの家庭でよく作られる甘いお菓子



## ◆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 | 2023年8月22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 | 2023年8月20日（日）

## \* \* \* \* \* ご参加された方の声 \* \* \* \* \*

お料理と座学が両方学べるので、嬉しいです。

質問にわかりやすく丁寧に答えていただきありがとうございました。

いつも手軽に作れるレシピなので、今回もさっそく作ってみたいと思います。

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開催しています。  
ぜひ、ご覧ください。 <https://biomarche.jp/info-cat/ayurveda>