



12/15(金)  
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.19 「1年を乗り切る身体づくりの食事と過ごし方」

冬の間は、消化力、代謝力が1年で最も高まる時期だとアーユルヴェーダでは考えます。しっかりと栄養を取り込み、健康に過ごす身体づくりに最適な季節です。しかし、年末年始の忙しさや寒さ、乾燥によってヴァータ（風のエネルギー）が増加しやすく、様々な不調の原因になります。

この時期の食事は、重い性質の食材と良質なオイルを積極的に摂り入れるのがおすすめです。また、甘味、塩味、酸味を上手に取り入れ、ヴァータを整え、健康な身体づくりを意識しましょう。

今回はギー（バターから不純物を取り除いた純粋なオイル）、さつまいも、大根、人参、ブロッコリ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

## ◆メニュー

- ・さつまいものカレー
- ・大根のスパイス炒め
- ・ブロッコリーのアチャール
- ・ガジャールハルワ（インド伝統のスイーツ）

## ◆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12月15日（金） 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12月8日（金）



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？



## ご参加された方の声

- ・レシピの料理が、とても簡単で作りやすく美味しく、何度も作っています。
- ・スパイスの話が、とてもためになりました。
- ・気楽な雰囲気が好きです。またぜひ参加したいです。
- ・ドーシャ（ヴァータ・ピッタ・カパ）の違いが、回を重ねるたびに少しずつ分かってきた気がします。

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