

Ayurvedic cooking Class (アーユルヴェーダ料理教室)

At Shantikuthi 池田町シヤンティクティ

第10回が4月9日(水)から始まります!



QuickTime by Cy
TIFFAI(OR)AI BLUEVEGEORAEÁ
C™C+CAESENE EEC™ADCCGZC%...ÇÖIKovÇ-ÇIAB

インドに 3500 年ほど前から伝わりと言われるアーユルヴェーダは、スリランカ、チベット、中国、タイ、インドネシアなど様々な国に影響を与えたとされる伝統医学です。アーユルヴェーダにはヨーガや瞑想、食事法、オイルを使ったマッサージや治療法などがありますが、なかでも最も重要なのが食事です。食事は私達の肉体ばかりでなく心にも影響を与えています。良い食材を使っても調理の仕方や食べ方で善くも悪くもなってしまいます。

先ず自分の性質を知る事で何をどんな風に食べたら良いのか、また体調の悪い時には何を食べたら良いのか、飲んだら良いのかなど日々の生活に生かせるアーユルヴェーダ料理教室です。スパイスの基本的な使い方や食材の組み合わせ、スパイスとハーブで作るハーブティなど家庭の台所で出来る薬を作ってみます。ただ、いくら体に良くて美味しくなければ、この料理教室では、アーユルヴェーダを基本になるべく地元で採れた旬の食材を使い「身土不二」の観点から美味しく簡単なメニューをお伝えして行きます。



ご案内役は/ミヤモトタミコ

90年代からアジア各地を旅して、おかげで健康から料理を習う。

92年からアーユルヴェーダを勉強。6度の痕印を重ね Dr Vishnudasa から理論と料理法を、Dr Mini Joy, Mr Joy Jacob からマリンとマッサージを学ぶ。

*** 毎月第2水曜日 10時-昼過ぎまで * 作った料理でランチです!**

*** 定員8名 料金 2500円 (材料費、教材込み)**

*** 場所 池田町シヤンティクティ tel 0261-62-0638**

毎回旬の食材を使い、それぞれの食材の薬効を学びながら料理を作っています。

*** お問い合わせ、お申し込み / 0261-62-0256 (ミヤモト) まで**

e-mail tamichant@gmail.com または ^{チャクラムーン} Chakra-moon ブログをご覧ください。