



アーユルヴェーダ×ごま
ココロとカラダを
元気にする
カレー

5/29 (日)

11:00~14:00

たっぷり！

スパイスとゴマと 旬野菜のVEGEカレー

アーユルヴェーダとは、インドやスリランカの人々の生活に根付いている誰もが実践できる幸せに生きる生活法。最も重要なのが食事療法で、なかでも**スパイス**は生薬のような役割を果たし、ひとつひとつに効果効能があります。それらのスパイスを手軽に調理して食べれるもの。それが大人も子どもも大好きなカレーです！

このレッスンでは、アーユルヴェーダのプチ講義のあと、カンタンに手に入る旬の食材を使い、消化力を活発にして巡りを促す**スパイスたち**と、**新陳代謝と免疫力のアップ**が期待できる**ごま**の**コラボメニュー**で**健康ライフ**をご提案！ご参加お待ちしております。

【メニュー】

毒素排出を促す素材を用いて、スパイスで巡りを良くし、ごまによって免疫力をあげていくメニューです。

- ①いんげん豆のcurry
- ②大豆ミートcurry
- ③Green Vegeとひじきのソテー
- ④紫キャベツのコールスロー
- ⑤きゅうりとブルーベリーのサラダ

【参加費】 6,050円 (税込)

【持ち物】 エプロン、ふきん、筆記用具

【ご予約&お問い合わせ】

- ・ gomacro Salon店頭
- ・ (TEL) 075-257-5096
- ・ (WEB)

<https://gomacro.resv.jp>



講師：菊澤理恵 (アーユルヴェーダトータルプロデューサー/アーユルキッチン主宰)

AYUWEDA代表。2008年アーユルヴェーダを学ぶために、スリランカへ単身留学。究極の癒しアーユルヴェーダに魅了され何度もスリランカに渡り学びを深める。2009年11月3日に『AYUWEDA』を設立。2009年から2018年在大阪スリランカ名誉総領事秘書をつとめる。スリランカPR活動として、アーユルヴェーダの講座を国内各地で開催、メディア多数掲載・出演。アーユルヴェーダの施術や料理講師をつとめ、占星術鑑定や執筆業も行う。アーユルヴェーダの各種イベントの企画運営を行う。アーユルヴェーダオンライン講座講師をつとめる。

