

< マハリシ・アーユルヴェーダお料理教室 >

「アーユルヴェーダ」のお料理は不思議なくらい辛くないお料理です。スパイスを適量使うのでおいしい上に、からだに刺激がほとんどなくお子様でも安心して食べられます。2008年5月から開始しました。

約1年かけて4コースを習得することができます。このコースは東京の鈴木余紫恵先生から学んだもので「お金と時間をかけずに、健康で美味しい料理を作ること」をモットーにしています。

ご参加いただいた方々と一緒に楽しくアーユルヴェーダの奥深さを感じながら、舌で味わい、頭でも理解しながら進めていきます。4コースを習得された方には "Simple and Slow" by Qualified teacher Naoko を差し上げます。

「お金のコース」 食費をおさえた料理法です。

	(レシピ)	(テキスト)
1月	暑さを乗り切る食事	リサイクル料理と水の話
3月	辛くないインド料理	簡単手作り食品のすすめ
5月	サフランライスとダル	キッチン・ユーティリティー
7月	体を温める食事	シンプル流買い物術
9月	自家製酵母のパンを焼こう	主食のリストラ術
11月	アーユルヴェーダで中華	アーユルヴェーダは節約料理

「時間のコース」 調理時間30分を目指します。

1月	暑い時期のアーユルヴェーダ	シンプル流スピード料理
3月	イタリアン・ジェノヴァ風	おもてなしも簡単に
5月	オープン料理アラカルト	段取り上手になるために
7月	呉汁、青菜、レモン	シンプルな保存法を考える
9月	お味噌汁3種・こしょう	生活リズムと時間
11月	食事に6つの味を揃える	小物を活用した整理術

「健康のコース」 自分や家族の体質に合った食事や生活法を考えます。

2月	薬味野菜・ズッキーニ	ピッタ体質の食事や生活法
4月	西海岸流チャイニーズ	浄化は健康のかなめ
6月	ナッツパラダイス	ヴァータ体質の食事や生活法
8月	スパイスを使いこなそう	カパ体質の食事や生活法
10月	キチャリ・ベイリーフ	乳製品と油の話
12月	ハーブ・バラエティ	バランスのよい菜食を考える

「味のコース」 素材の味を最大限に引き出す調理法です。

2月	エスニック料理	伝統料理とエスニック料理
4月	古代食を楽しむ	古代食のルーツを考える
6月	甘塩酸辛苦渋・風空火水地	体の味・心の味
8月	白菜のジュリアンヌスープ	「質」は味の決め手
10月	ハーブ・イタリアン	素材を生かす調味料の活用法
12月	ジャマイカ風スパイスライス	6つの味でヴァラエティ豊かに

Studio Spoon

2015 Copyright(C) PT.Harmoni Bali Sejahtera. All Rights Reserved.

Please google by " studio spoon Bali ".