

# スパイスコレクション Vol.3

今回のテーマは『お腹から元気になる！！』



スパイスコレクション第3弾！！

古代から中世にかけてスパイスは、その希少さから黄金に匹敵する価値を持ち、富と権力の象徴でもありました。そして始まった大航海時代、、、世界から憧れられたその価値は、料理の風味を良くするだけでなく、カラダへの良い働きから、薬草としても活用されてきました。

そんなスパイスについて、毎月1種類ずつ、そのスパイスを使ったおいしい料理をいただきながら、造詣を深めてみませんか♪

今回のスパイスは『お腹の働きを良くするスパイス』。お腹の働きを良くすることで、健やかな心身や、お肌のツヤ髪の毛の質などの美しさをサポートします。



【日程】3回コース(各回土曜日)

- ① 9月24日 クミン
- ② 10月22日 カルダモン
- ③ 11月19日 ナツメグとメース

【時間】18:00~20:00

【場所】鉄板 Kitchen Jin (P 無し)

住所: 宮城県仙台市青葉区二日町 3-32 深松ビル 2F

交通手段: 勾当台公園駅北1出口下車徒歩10分

【参加費】1回ごとお申込みの場合 4300円(税込)

3回まとめてお申込みの場合 11400円(3800円/回・税込)

各回にプチディナーコースとスパイスのお土産付

(スープ、サラダ、メイン料理、ライスカバン、プチデザート)



▶定員になり次第締め切ります

※メイン料理は、その日のスパイスを使う特別料理をご用意致しますので、リクエストにお答えしかねます。ご容赦ください。

※アルコール、ジュース等のドリンクは参加費に含まれておりません。

ご注文される場合は別途料金がかかります。



## ◆お問い合わせ・お申込み先◆

お申込みは『お名前・電話番号』を明記の上、メールにてお願いいたします。

アーユルヴェーティックサロンあーと

担当: 藤井 (Tel 090-3955-5445)

mail: ato8ayurveda@yahoo.co.jp

参加費をお振込みいただいてお申込み完了となります。

アーユル あーと 検索

※留守電になっておりましたら、お名前とご連絡先を入れていただければ折り返しご連絡差し上げます。

※お申込みの際、yahoo アドレスから受信できるようにお願いいたします。

※お申込みのメールを頂いた後、申込み確認メールにて振込み先等ご案内差し上げます。

2日経過しても確認メールが届かない場合は、お手数ですが、お電話にてお問い合わせください。

※お申し込みは、準備の都合上、各クラス開催日の7日前までをお願いいたします。

※ご入金後、お客様のご都合でのキャンセルの場合、返金はできませんのでご了承ください。



## ●『スパイスコレクション』の名前について●

スパイスコレクションは、スパイス料理をいただきながら、スパイスについての知識を深める会です。スパイスの歴史や効能、健康や美容への活用術など、スパイスを身近に感じていただける内容となっております。

回を重ねるごとに、スパイスとスパイスについての知識を蓄める、という意味を込めて名付けました。



シェフ 陣場隆充

岩手県出身。

ホテルを皮切りに食の世界で修業を続けて

21年。『すていき小次郎』にてカウンター

調理を任せられ、お客様との会話を楽しみながら料理を仕上げる鉄板焼きに魅了される。



講師 藤井早苗

27歳の時にアーユルヴェーダと出会う。その勉強のなかでスパイスの魅力にはまり、その背景や効能、活用術の講座を始める。普段は、自宅サロン『アーユルヴェーティックサロンあーと』にて、ヘナやオイルを使用したボディケアを提供している。

## ★グループレッスン承り中

6名以上のグループで別途日程を調整して開催を承ります。