こんにちは！ときどき食堂 です。

この冬は各地で記録的な積雪に見舞われました。東京でも45年ぶりという大雪の日はなんとエスニック料理教室！それでも一人キャンセルが出ただけで午前･午後とも敢行。真横に吹雪く景色を見ながらインド料理を食べるというのも、なかなかオツなものでしたし、食堂前の舗道を何度か往復していた父娘は、りっぱな雪だるまを完成させていました。

文字通り“寒仕込み”となった味噌づくりも終わり、これから三寒四温を繰り返して、やっと待ちに待った春がやって来ます。が、やって来てほしくないのが花粉。飛散量は例年より少ないものの、山の雪が解けたら一気に飛んでくるというありがたくない予報です。今年も花粉症のお客様には甜茶をご用意しますので、ご希望の方はお声かけください。

さて、暖かくなると体を動かしたくなりますね。インド好きなときどき食堂では、３月からまたひとつ連続講座が始まります。オイルマッサージなどで知られる「アーユルヴェーダ」というインドの歴史ある伝承療法。講師は昨年南インドでアーユルヴェーダを学び、ヨガインストラクターやセラピストの資格を持つ　広瀬 敦子さん。アーユルヴェーダ理論に基づいた個々人に合ったヨガを教えてもらい、食事をしながらスパイスの薬効や自分のからだについて学ぶ時間を持ちます。ヨガ初心者大歓迎！詳細は店頭のチラシをどうぞ。

エスニック料理教室（メニューは予定です）

第6回：3月 8 日(土)　インド料理編−6（インドの豆料理特集）

第7回：4月 19 日(土)　インド料理編−7（西インド料理）

アーユルヴェーダ入門　パーソナルヨガ と 食事

第1回：3月 15 日(土)　アーユルヴェーダって何？　春を迎える準備

第2回：4月 26 日(土)　季節の変わり目の体調管理（予定）

恒例！何曜日であっても４月１日は、新宿御苑でお花見 ！

私は桜寿司と桜茶の用意をして 13 時頃～閉園まで集合場所にいます。出欠の連絡不要。

参加ご希望の方は、その時間内に自分の飲み食い分だけ持って、都合の付く時間に来て下さい。

お帰りも自由です。雨天中止（注：いつからなのか、アルコール類が持ち込み禁止になりました）

ときどき
やってる

ときどき食堂

3月

ときじろうマーク＝営業日/その他の曜日・時間・貸し切り等をご希望の方は相談に応じます

日	月 12:00~15:00	火 12:00~15:00	水 12:00~15:00	木 12:00~15:00	金 12:00~15:00 17:00~20:00	土
						1
2	3	4	5 ~14:30	6	7	8 エスニック料理教室-6
9	10 ~17:00	11	12	13	14	15 アーユルヴェーダ入門講座－1
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

4月

日	月 12:00~15:00	火 12:00~15:00	水 12:00~15:00	木 12:00~15:00	金 12:00~15:00 17:00~20:00	土
3/30	31	1 お花見 詳細裏面	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 エスニック料理教室-7
20	21	22	23	24	25	26 アーユルヴェーダ入門講座－2
27	28	29	30	5/1	2	3

- 12:00～　日替わりランチ　(十六穀米・味噌汁・小鉢・香の物付き)　７５０円
- 12:30～　週替わりアジアめし(各国カレー・アジア家庭料理)　７００円～
  ドリンク(フェアトレードコーヒー・オーガニックハーブティ・チャイなど)　２５０円～
  お食事をされた方は、各ドリンク５０円引き
- 味噌汁の味噌は自家製、ご飯は宮城県産ひめぼれ(放射性物質検査済・不検出)です。

ときどき食堂 3月のご案内

アーユルヴェーダ入門ヨガ＆食事（1）

古代インドの言語・サンスクリット語で「アーユル」は「生命」、「ヴェーダ」は「科学・知識」を意味します。直訳すると「アーユルヴェーダ」は「生命の科学」。日本ではオイルマッサージが定着しましたが、歴史ある伝承医療なので、インドにはアーユルヴェーダの病院や診療所などの医療施設がたくさんあります。

今回の入門編では、その基本を学びます。まず、それぞれの体質や生活に合ったヨガのポージングを習い、その後、食事をしながら「台所薬局」と言われるオイルやスパイスなどの薬効についての話を聞きましょう。忙しい毎日の中で、自分の体のことを知り、心身ともに健康に保つインドの知恵を学ぶ時間を持ってみませんか？

〈セラピスト紹介〉広瀬　敦子「スタジオ　ユカル（studio yukar）」主宰。
国内・インドでアーユルヴェーダを学び、インストラクター・セラピストの資格を取得。　専門はアーユルヴェーディック・ヨーガの個人指導。

15日(土)　11:00～13:30
定員　　5名
参加費　3,000円(親子参加:3,500円)
動きやすい服装（素足で行なうので室内履きは不要）
もちもの　汗拭き用タオル・ヨガマット（バスタオルでも可）

お申込み　　13日15時までお電話かメールで
定員になり次第　締め切り

ときどき食堂

新宿区上落合1-9-15
03(5330)8139
mail：taranome1310@gmail.com

- 西武新宿線　下落合駅から徒歩5分
- 東京メトロ東西線　落合駅から徒歩10分
- JR総武線　東中野駅から徒歩15分
- JR山手線　高田馬場駅から徒歩15分
- 新宿駅西口から都営バス「丸山営業所」行き「落合中央公園」下車すぐ