



10月3日(火)  
USHAN 氏  
和!!

# Sri Lanka daily meal

## Ayurveda

サンスクリット語で『生命の科学』を意味するアユルヴェーダ、アユルヴェーダでは人の体と心、生きるエネルギーは食物によってつくられるとし、適切な食事は薬よりも大切であると述べています。

ココナツや豊富な野菜類

薬効のあるハーブとスパイスを味合わせませんか?

Free Drink 付き 5000yen

先着  
30% 様

日本語で  
ユニークな  
ウshan さんから  
スリランカや  
アユルヴェーダの  
お話を聞きたい  
ように  
楽しみに  
出来たら料理を  
味わいたい

Ushan Edirisinghe

ウshan エディリシンガ

Siddhalepa Ayurveda Resorts and Spas

シッドハラペー アユルヴェーダ リゾर्टス アンドスパス

ウshan エディリシンガ (Sri Lanka) RESORTS & SPAS (Sri Lanka) 年に数回スリランカへ来日

# Sri Lankan Curry



Ushan Edirisinghe 氏の作る スリランカカレー  
インドやタイカレーは日本でもよく知られていますが  
スリランカカレー??

香辛料を使用した煮込み料理や炒め料理は  
カレーというのがスリランカ流の解釈。

## スリランカカレーとは?



油分・水分 ココナツがすべて  
インドカレーがギー(バターオイル)を使うのに対し  
スリランカカレーは油分をおまじり使わない、  
使う場合もココナツオイルが主流!!  
胃もたれにくい、ココナツオイル

当日はチキンカレー  
をご用意。  
色々な鶏の部位を  
使ったカレーを  
作ります。

野菜や魚が中心の食生活、カレーにはお米  
旨みを大切にする文化  
かつおぶしのような干し魚、モルディブアイルランドを  
旨みを出すためにカレーに入れている。

複雑なスパイス使い  
スパイスと具材を和えて炒めるシソルな  
調理法、なのに奥深さを感じるのは  
素材の持ち味を引き出すスパイス使い。

いろいろなカレーをワンプレートに盛って食べる  
複数のカレーを同時に作りワンプレートに盛って  
混ぜ合わせるからハーモニーを味わう。

ウshan 氏の次回来日は未定です  
このチャンスにぜひ、スリランカカレーを堪能し、味わいに、  
ご参加ください。

スリランカの文化や  
アユルヴェーダの  
スパイスの使い方など  
聞けます!!

10月3日(火) 18:30~

ウshan 氏の作る  
カレーは  
お豆腐!!  
たっぷり  
美味い!!

ウshan エディリシンガ