



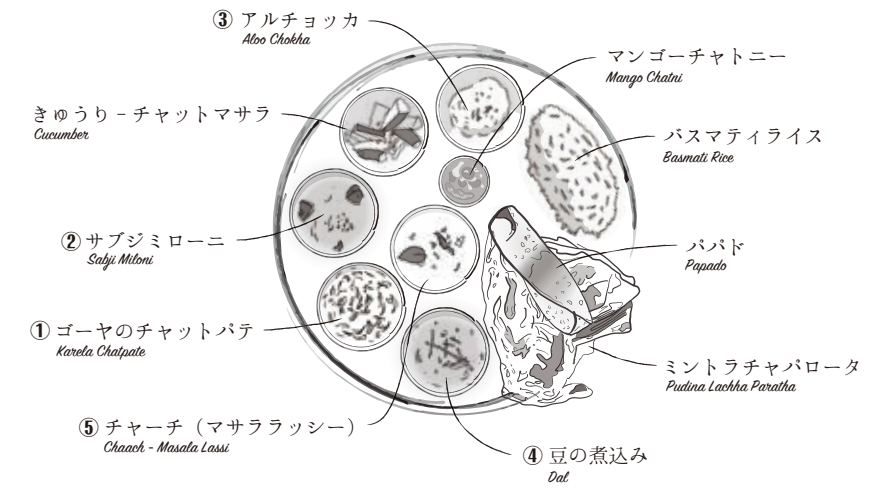
インド大陸5000年の歴史の中で培った『食事法・健康法』を取り入れたメニュー

免疫強化・美肌・血行改善・病気予防

Vedic Thali

ヴェディックターリー

¥2650



内容

- ① **ゴーヤのチャットパテ** (酸っぱ辛いという意味): オニオン、マスタードオイル、フェネル、ドライマンゴーパウダー、レモンジュース、ターメリック、グリーンチリ、チリパウダー。
 - ② **サブジミローニ** (野菜の炒め煮): **ほうれん草**のベースで季節の野菜を炒めたもの。にんにく、クミンシード、クミンパウダー、カソリメティ、アロマズオリジナルのガラムマサラ。
 - ③ **アルチョッカ** (ジャガイモのペースト): 蒸した**ジャガイモ**、レッドオニオン、グリーンチリ、コリアンダー、マスタードオイル、チリパウダー、ターメリック、レモンジュース。
 - ④ **豆の煮込み**: 様々な豆をフレッシュなオニオンやトマトで煮込んだもの。フェネル、マスタードシード、クミン、フェヌグreek、アジョワン。
 - ⑤ **マサララッシー**: 自家製ヨーグルト、クミンパウダー、コリアンダー、グリーンチリ、ミント。
- ※太字は「食材の効能」に記載。

食材の効能

- ・**ゴーヤ**はインシュリンに似た機能を持ち、糖尿病予防に良い。また、肝臓の酵素反応を促進させることで、肝臓に蓄積したアルコール分解を促すため、二日酔い改善にも役立つ。その他、心臓病のリスク低減、血液を浄化して傷の治りを助ける効果がある。
- ・**ジャガイモ**は身体の健康維持に不可欠な非常に多くのビタミン、ミネラルを含む。主にビタミンA、C、D、Kやマグネシウム、カリウムなどである。また、とても消化の良い食品である。
- ・**ほうれん草**はビタミンA、C、K、マグネシウム、鉄分、マンガン豊富に含む。骨を強化し、目や免疫強化にも役立つ。その中でも特にビタミンAは、肌や粘膜が様々な細菌やウイルスを効果的に排除するために重要な役割を果たす。身体を精力的に、そして心臓の健康を維持する。
- ・**パンチャラトナ豆**はタンパク質が豊富でダイエットに効果がある。**ウラド豆**は消化を助け、コレステロール低下に効果がある。**ひよこ豆**はタンパク質、銅、食物繊維、鉄、亜鉛を豊富に含み抗炎症作用がある。**ムング豆**は食物繊維が豊富でマグネシウム、マンガン、葉酸、ビタミンBやカリウムを多く含む。**レンズ豆**はカリウム、必須アミノ酸、鉄分、食物繊維、ビタミンB1を豊富に含み、血糖値の制御やコレステロール低下に役立つ。**ツール豆**はカルシウムやビタミンB、鉄分、葉酸、カリウムを豊富に含む。
- ・**ミント**は消化を助け、一般的な風邪の予防や肌に良いとされる食品である。
- ・**マンゴー**はコレステロール値の維持や目に良いとされる食品である。肌を健康に保つ他、糖尿病予防や免疫強化にも役立つ。
- ・**マサララッシー**は低脂肪かつビタミンが豊富で、カルシウムやビタミンも摂取できる飲み物である。脱水症状を防ぎ、体内の浄化を促し、身体を冷ます効果がある。材料のヨーグルトは免疫強化にとっても役立つ食品である。
- ・**きゅうり**はビタミンA、B、C、K、マンガン、銅、カリウムを含み、身体の免疫系を健康的に保つために重要な役割を果たす。心臓血管を健康に保ち、食物の消化を助け、骨を強化する働きもある。また、柔らかく艶のある肌を保つ効果もある。