

# MKお父さんのアーユルヴェーダ料理教室

---

期間	:	3日間コース（4泊5日）
講師	:	Surendran MK
教室回数	:	6回
最寄り空港	:	コーチ国際空港
宿泊部屋	:	AC無しスタンダードルーム
食事	:	3食付き
送迎	:	空港送迎付き
言語	:	英語ができるガイド 日本語話者は電話でのサポートになります。

例) 深夜到着、午後出発の場合

**Day 01**

## Breakfast:

Main Course - イディヤツパム (Idiyappam)

Curry(s) - ケララ風ベジタブルシチュー (Vegetable stew Prepared with Pepper Powder for Spice)

Drink - ココナッツシュガー入り紅茶 (Jaggery Sweet tea)

## Lunch:

Main Course - ライス (Rice)

Curries - サンバル (Sambar) ,エリシェリ (Eriserry) , 豆のトーレン (Payar Thoran) , パツパダム (Pappadam)

Drink - パディムガム (ピンクウォーター) (Pathimugam) (Sappanwood/Indian redwood) and Gothambu Payasam (Broken Wheat Payasam)

有料オプションで以下の場所に観光もできます。(現地払い可能)

象の動物園とミニ動物園: INR 1500/-

**Day 02**

## Breakfast:

Main Course - 全粒粉のドーサ (Wheat Dosa)

Curries - 人参とビーツのカレー (Carrot & Beetroot Curry)

Drink - ジンジャーコーヒー (Chukku Kappi)

## Dinner:

Main Course - チャパティ (Chapati)

Curries - 豆のカレー (Dal Curry)

Drink - トルシーレモンティ (Tulsi Lemon Tea)

有料オプションで以下の場所に観光もできます。  
フォートコーチン、マッタンチェリー観光: INR: 2,400/-

Day 03

**Lunch:**

Main Course - ハーブ粥 (Marunnu Kanji/Karkidaka Kanji (Rice Porridge))  
Curries - 豆のカレー (Vella Payar Curry (Black Eyed Beans)) , 人参のトーレン (Carrot Thoran) ,  
パパダム (Pappadam )  
Drink - クミンティー (Jeeraka Vellam )

**Dinner:**

Main Course - アップム (Sweet Milk Appam (Paal Appam))  
Curries - ひよこ豆のカレー (Kadala Curry (Chickpea))  
Drink - ジンジャーティー (Ginger Tea )

午前中に家の敷地内にあるアーユルヴェーダハーブや薬草の庭に案内して理解を深めます。

Day 04

**Breakfast:**

Main Course - イドリー & ドーサ ( Idli & Dosa)  
Curry(s) - サンバル & ココナッツチャットニー (Sambar & Coconut Chutney)  
Drink - レモンティー (Sweet Lemon Tea )

**Lunch:**

Main Course - お粥 (Kanji (Rice Gruel)) & タピオカ芋蒸し ( Kappa (Tapioca))  
Curries - 緑豆のトーレン (Cherupayar Thoran) , パパダム (Pappadam) .  
Drink - ハーブいりバターミルク (Sambaram (Spiced Buttermilk) )

有料オプションで以下の場所に観光もできます。  
お寺散策カーリテンプル: INR: 720/-  
チョタンニカラバーガバティテンプル: INR: 1530/-  
お寺内の公園: INR: 840/-

---

\*\*\*いくつかのメニューでは、チリパウダー、の代わりにドライジンジャー、ヒツパリ、黒胡椒を使用します。いくつかのメニューでは青唐辛子が使用されます。