

□ギー gheeをつくろうWS■□

秋のアユルヴェーダ

ギーは無塩バターから水分、タンパク質などをとり除いた純粋な油分です。からだを潤し、滋養を高める万能食材として知られています。

今回は、オンラインで皆さんといっしょにつくります。

(みてるだけでもOK)

やさしいアユルヴェーダのお話から始め、秋の過ごし方や簡単なギーのとり入れ方などより身近に感じやすい内容でお送りします。

【ご準備いただくもの】

- ・ 無塩バター（雪印でも明治でもなんでもOK）
- ・ キッチンペーパー
- ・ なべ（ステンレスが望ましい）
- ・ ギーを入れる瓶
- ・ 濾し器（ザルや味噌こし）

☆ayakoインストラクタープロフィール☆

下記、ぜひご覧ください。

<https://www.yoga-univa.jp/instructors/383>