

2013 年 2月

India

Goa 

報告ノート

なまこ → 村松典子


TENKO 

2013 年 2月

India

Goa 

報告ノート

なまろ → 村松典子 さん  
TENKO 

2013年

2月5日～19日 まで

インド<sup>♡♡</sup>の

GOAに

行ってきたヨ

スパイス

勉強のため



なんで 2月か?

と、いうと 仲良しの「スパイスカフェ」の  
シェフ達が 毎年 2月、1ヶ月 店を休んで  
インドに行くから。

ちゅ、かり 同行しちゃおう!

と、いう 町ケである。

そろそろ、2012年の9月に  
スパイスカフェで働く 小出さんが  
きと屋 kitchen にスパイスを持って登場  
したのがきっかけ

.....この時  
フリンもこの時  
直伝してくれました。



小出さん

伊豆の修善寺で  
Cafe をする為  
スパイスカフェで只今  
休業中♡

はじめて会うのに  
我が家に4日間ばかり  
お泊りしつつ、スパイスの  
使い方とフリンを私に教えてくれたの  
でした。

そう、こども私は

スパイス

おもしろい!



つて こと に...



だ。こ

まず

使い方すら ワカンナイ

それと // イコール

オモレロイ

と、いうわけで

こりや インド<sup>o</sup> に行かなくちゃ  
なりやーな...

スパイス  
と、いえば"  
だからネ

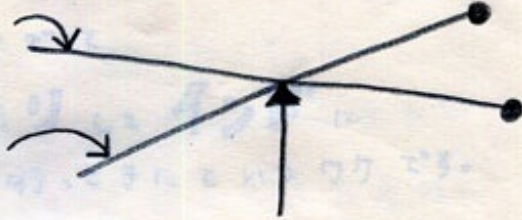


インドか"  
どうとう私  
の呼びに  
な。た。わ。け。や  
エロエロ



① 行きたい時

② 行ける時



① と ② が

重なった時は

多少の

△<sup>▽</sup>しても

行くが良し♡

その先には

イイコト

いっぱい

まっている♡

\* \*

\*



イイコト  
ザクザク  
ゾーン♡

①

②



そんなワケでした

多々の 仏印して インド<sup>o</sup>に  
行ってまたというワケです。



ヨガの先生  
オススメの  
バジナリー  
アッサマーケット  
近くの食堂

4

たくさん食べてスパイスも  
学んど 確かにイイコトザウザウ  
楽しい毎日でした。

チケットを手配しなくちゃな  
と、思っていた 1月初旬のある日、  
フィンランドに住んでる友達の  
絵里ちゃんから電話。

「2月にインド行くヨ〜」  
と、私。 絵里ちゃんも登場!

「え〜、私も行きた〜い。」  
と、絵里ちゃん。

「— 諸に行けたら楽しいわー —」  
と私。



♪♪♪ 旅行の準備中♪♪♪

1週間後...

絵里ちゃんから

「チケット、取ったヨ〜」

と、電話。

そんなわけで

絵里ちゃんも登場! の



ゴッ了旅行となったわけです。

② 行く準備編 ②

旅どいというのは行く前がワクワクして楽しいものであよね。

今回、私が用意したものは自分専用の旅本。



インドのゴアに特化したオリジナルの旅本を作りましたヨ。

作り方はいたってシンプル。

必要な情報をプリントアウトしてのりでペタペタ1冊のノートにまとめていくだけ。

旅行日程表、地図、パスポートのコピー、行きたいレストランの名前と住所、宿泊するホテルの情報、インド雑貨の情報などなど。とにかく、情報集めをして1冊にまとめる。このが役に立っていますよ。

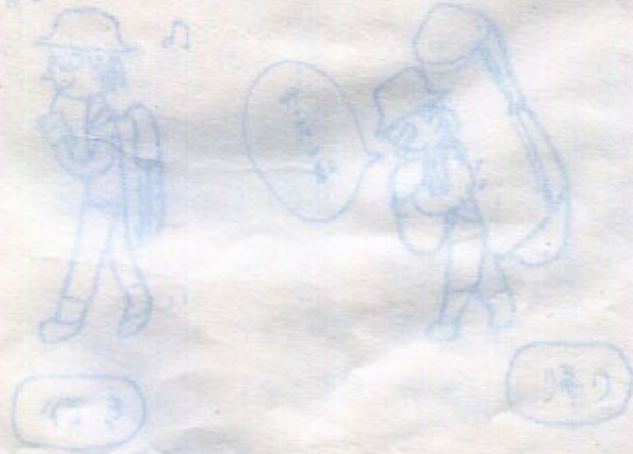
そう！

旅には、このノートとのりがセットになります。

現地での追加情報、

領収書、両替時のレート、旅券の半券などもパタパタと貼ってゆくわけです。

そうすると、帰ってくる頃には、どこにもない私だけの旅ノートになっている！と、いうわけなのです。



① 持っていくぞ ②

基本的に行く時の荷物は少し。  
預けなくて済むくらい量の量で  
出発します。

空のバックパックで行って、  
満タンのバックパックで帰ってくる  
イメージです。



沖縄からインドのゴアまでの  
フライト日程

行き

2月5日 15:30 沖縄発  
17:35 香港着  
19:30 香港発  
23:55 インドのムンバイ着  
2月6日 5:40 ムンバイ発  
6:40 ゴア着

約6時間  
弱

帰り

2月18日 16:15 ゴア発  
17:25 ムンバイ着  
2月19日 1:50 ムンバイ発  
9:55 香港着  
11:00 香港発  
14:30 沖縄着

ムンバイで  
荷物ピックアップし  
国際線に  
荷物Eのせかえ  
作業あり。

# ゴア集合メンバー

スケジュール

## ◎ 絵里ちゃん ◎



2/6 14:55 ゴア着 合流 (ゴア空港で  
まちあわせ)

2/16 テリーへ出発

2/18 フィンランドへ帰国



Sun

## ◎ Spice cafe の

シエジ & あやこちゃん

1/30 インド in

2/8~11 ゴアのリゾートホテル  
滞在

2/11 合流

2/17 4人タイへ

2/24 帰国

## ◎ Spice cafe staff の

小出さん

2/13 合流

2/18 コーピングへ向う

2/26 帰国



2月6日

朝の6:40に無事

コアに到着!



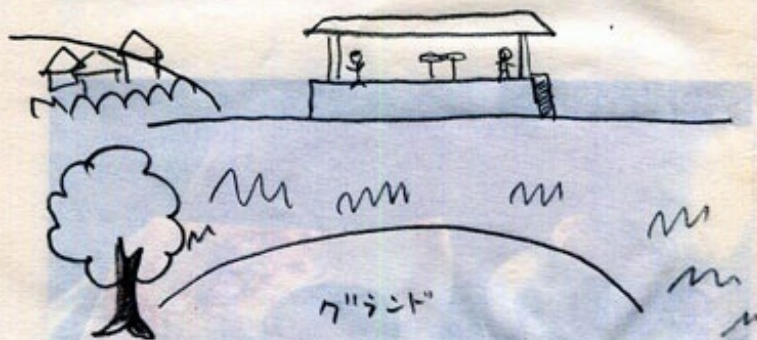
空港で両替をして、

とりあえず、空港のまわりを散歩  
するコトに...

なんといっても、桜里ちゃんが到着  
するのは14:55。えう!

約 8 時間まち。

私の旅本MAPによると  
近くに駅があると、いうことで  
駅を目指し歩いて行くと  
ビックリ。バスコイが遠く  
空港の近くの駅と聞いた...



無人駅風味。

もちろん、少し期待したナイスな答は  
みあたらず...

ま。

これが異国というものですね。

疲れるまで歩いて

空港まで帰る

空港の横にある 空港食堂で  
初のインド料理のドーサを食べ  
チャイを飲んで、またりして  
今度は"バスコ ダ ガマ 地区"を  
目指して歩いた。



このドーサの下には  
ジャガイモがかくれています

Taxiの運転手さん達に困まったり  
したけど、「15時頃に到着する友達を  
待てるの」と言ったら皆さ  
んが、そらとニヤカに散って行きました。  
初めてのインドだから歩いてるだけ  
楽しい。  
大きな木に黄色い花がわんずかと咲いてたり、



そんなこんなで写真を撮ったり。  
写真にすると、そのスケール感がなんだけど  
地球に楽しんで歩きました。

道端で売ってる“ジャコビユース”

飲んだり、商店で便せん買った

疲れたからバスに乗って空港に帰って

また、ヤイを飲んで、ビッグパルクのオーストラリア人

の女の子のゴアの情報を知ってもらったり

地味に楽しい時間を過ごして絵里ちゃん

を待っていたわけです



そして、無事 絵里ちゃんと合流。

予約したゲストハウスで1000ルピーで予約して  
くれた Taxiとも合流し、いざ"Baga beach"へ。  
なぜ、Baga beach を選んだのか？  
と、いって 絵里ちゃんが見つけてくれた  
プールサイドの通い施設があるから！



↑  
インドらしく  
犬がゆるゆる

↑  
空港の出口

到着したのは

# Divine Guest House



敬虔なキリスト信者のゲストハウス。

Divine を Diving と間違っていて

「どこも海がほくなく、誰もダイビング  
しそらないわー。」

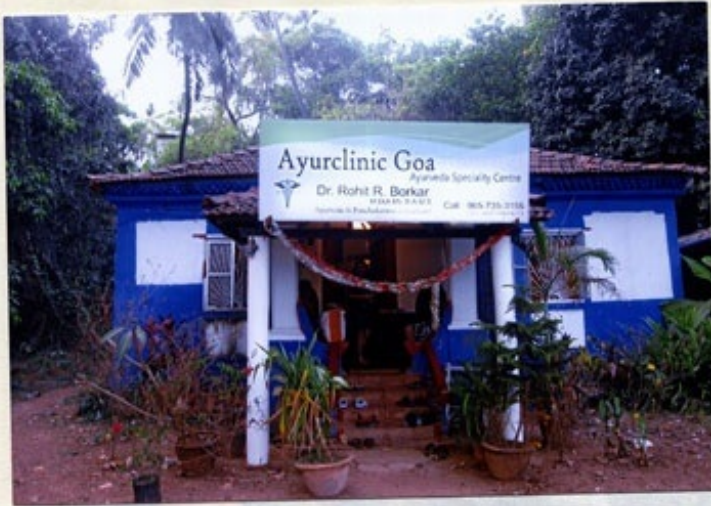
と、絵里ちゃんに言う

「ダイビングはサマー、ディバインは  
意味は「神の場所」、「神の」とか  
Eはー。」

って 絵里ちゃんに教えてもらいました。

これぞ！ 生きた英語を学ぶ！ ありがとう。

まずは、アユルヴェーダの施設へ。  
一応、明日から通う予定にしている施設。  
ゲストハウスから、徒歩で約10分。



トリックアドバイザーのロコミごめ評判も良い。  
このコト。

ここで「パニヤカルマ」というデトックスコース  
を受けるとおもしろいと思う。

本当は3週間とかのコースでじっくりやる  
コースがいいんですけど、時間が限られているから  
7日間コース。



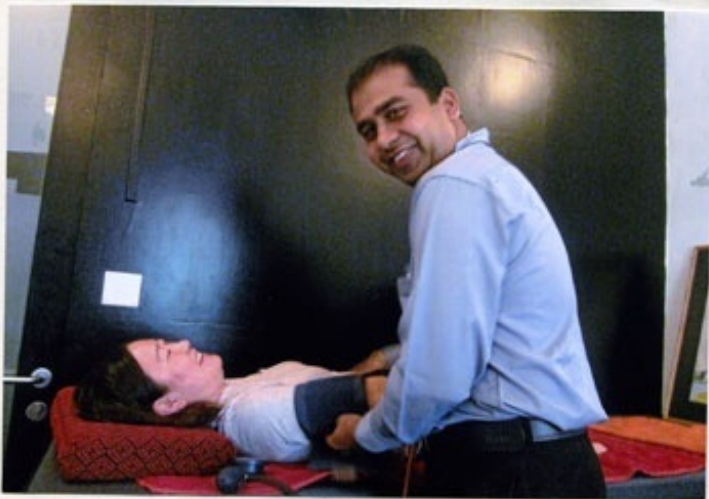
アールウェーダーとは何ぞや?

ハニキカルマって何?

よくわからないけれど興味ある!

よくわからないから、やってみよう

心はプロトックスが出来ることだよ ~♡



まず、ドクターの問診、脈診、コースの確認  
タイムの説明。

アールウェーダーは 30分に分けて

ドクターの脈診にすると私は

“カ” タイム

太りやすく、せせくしい体質、と。

脈診をしても、見た目でわかりそう。。。

絵里ちゃんはおタタイ。

そして、受けるコースの説明

パンチカマはデトックス療法。

私達が受けるコースは薬ハリのギ-

を5日間飲んで

6日目はギ-をお休みして

7日に薬を飲んで意図的に

吐くカゲリにてデトックス。

そう!

そして、毎日1時間のオイルマッサージ。

食事が朝と、毎朝ヨガができるコース。

大気はこの施設。

たくさん西洋の方々がいらっしゃいました。

特にビックリしたのはロシアの人が多くて

ロシア語のパンフレットまであったこと。

今、ロシアがお金持ちなのかなあ...

フムフム

これが、キー。お口をのしレモもあやせど効果なし。  
(薬水)



今まで、飲んできたものの中で一番  
おいしい飲みもの。

これを毎日、少しづつ量をふやしながら  
飲んでいくのです。(油なのでなまぬるい)

1日目 30ml

2日目 60ml

3日目 90ml

4日目 120ml

5日目 120ml

6日目 休息日

7日目 クレンジング剤とくすり2粒



これが人生至上 2番目においしい  
飲みもの

毎日 240ml ~ 300ml くらい。苦い。はじめては、はき

キーは正直、体に悪いのか？  
と疑問があふれだすものでした。

キーを飲んだあとにヨガして、気分が  
悪くなり、ヨガを中断したのが1回。

絵里ちゃんもオールドゴアのミュージアムで  
気分悪くして横になたのが1回。



絵里ちゃんのうしろの皆さまはたいてい“ホルンガレン”  
とフランク・スコ、ザド・ビルさんの布教活動航路の  
説明を熱心に聞きいっておりました。

本当は 10ニ4+カマ 送けて11子間は  
外にお出かせたり、遊んでほしいみたい。

食事も控え目にして、ゆっくり瞑想したり  
過ごすのが正しい姿。

だから、アエールヴェーダの施設で基本的に  
宿泊スタイルなんだよねー。

そういうのを、すっかり無視して外に遊びに行ったり  
してたものだから、こうして具合が悪くなったり  
したんでよね...

そう！ ギーを飲むのは本当に苦行だったん  
だサ。毎日受けるマッサージは良かったよねー。

マッサージの種類は いくつかある。

○ 全身オイルマッサージ + サウナ

○ シロダーラ → オイルを眉間にひたす  
流すやつ。 オイルは左右に行ったり  
またりする



○ ハーブボール → デトックス体をたたくやつ

○ フェイシャルマッサージ + フットマッサージ

これが、全身マッサージの後のサウナ。  
木でおまていて、中で正座もできるような大きさ。



入ると、下のほうから蒸気が...  
どうなのとあの蒸気が出てくるのが不明。  
ちよとニオイもあるのだけれど  
それは、マッサージオイルのニオイなのか  
体臭なのか、蒸気のニオイなのか  
全て不明。

なんとなく憧れていたように。

眉間に油をひたすら流すやつ。

想像して目のとちと違って、油が眉間に

左右にふられながらたらされる施術。

すこぶる気持ち良いという感じがはなかつた

んだけど、終わった後の倦怠感には  
ビックリした。

だって、まだまだ油を流してさながらなのに

終わった後はフラフラ。

あれは、何でなんだろう...

そもそも、このスタイルを 発見した人が

スゴイと思う。



↑朝食に出た果物、梨と柿をミックスした感じだった

アユールバーダ-的食事。

ドクター曰く、特にルールはたかく

- 。塩分控え目
- 。油も控え目
- 。スパイスも控え目

とのコト。

朝食は主にフルーツ。

と少しの穀物系ごはんでした。



朝食  
11時ごろ  
ツンパル  
→

←目が  
キレイな  
ヨガの  
先生。  
ターバン姿  
がスリ。



## ドキドキのクレンジング DAY。

クレンジングと言えば聞かぬは良いのですが  
薬を飲んでの吐く or ゲリピーの  
療法で吐くかゲリピーかはその人の体質に  
よるとのこと。

とにかく、このお薬もキョーレツなお味でした。  
ニリヤ、臭合悪くなるカー的な飲みもの。

飲んだ後の1時間~1時間半後にそれは  
スタートするとのことだったので、この薬を飲んだ  
後、すぐにガストハウスへ。

綾里ちゃんもきちんと1時間後にそれは  
スタート。クレンジングという名にふさわしい  
雰囲気のもの。

私のほうは待、こも待、こもスタートせず。  
ただ、なんだか臭合が悪い感じ。

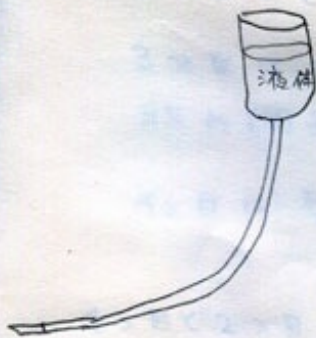
とうとう、ドクターとの約束時間まで  
スタートせず。

ドキドキしながらクリニックへ。

クレンジングが"はじまり"のコトをドクターに  
告げると、ドクターが助手の人に何かを指示。  
"何かを白薬してくれるんデ"と  
と、思っていたのに...  
またあの"カニコー"をやるコトに...  
これまた、人生初の"カニコー"。  
昔、モデルの人とかセレブな人たちはその  
美しさを保つために"カニコー"をやる  
と、聞いてたので"これは

セレブ"体験なのだ!

と、必死に自分に言いませよ



←これが"カニコー"の器具

セレブ"体験は美しい、てめは  
見えないうちでの"意気込みが"  
モノを言わせるんデ"としみじみ  
思いました。

ま、おかげさまで無事クレンジング  
もスタートして、スッキリ 😊

クレンジング後はさすがの私モベッドにて  
安静してました。

が、絵里ちゃんには元々良く隣町の  
水曜日マーケットに出掛けていました。

そう! この10分かかる体験後に  
起こったこと

1つ目は手にブツブツと発疹が出た  
その後にはホリホリと皮がむけたこと

2つ目はヘソのまわりがかゆくてホリホリ  
かいたらゼツクりするほどのヘソのゴマが  
ホロリととれたこと

3つ目は全然私でもハツとするほど  
肌め調子が良くなったこと

4つ目は髪がツヤツヤになったこと

1つ目と2つ目の症状をドクターに告げると  
ナニカカコトですよー。

と、言われました。たぶん、これが好転反応ってものでおめで

衝撃のハソのゴマ photo

→ 思わず写真を撮っちゃった。



その他は王さまと健康 Eから

そんなに変化には気がつかずかたがたなあ。

ドクターにも

「健康体だね」と言われたし。

でも、なかなか興味深い体験。

アユールヴェーダも やっほし大事なのは

食事と運動。

そして、呼吸法でした。

なるへそ!



アユールヴェーダから Taxi + 約30分。

建物も形も又かたかた 古びた感じ

アユールヴェーダの種痘地帯に 影響を 4/12 経験

も多し。

アユールヴェーダ、呼吸法、食事と運動も多し。

# マーケット

一番はじめに行ったのは マフサマーケット



バガビーチから Taxi で 約30分。

建物の 色彩センスがとにかくカワイイ

ポルトガルの植民地時代の影響でキリスト教徒  
も多い。

だから、豚肉、牛肉を食べる人も多い。

だから、ゴッホは食文化も他のインド  
と違ってオセロロイんじやないか？、こ  
スパイスがたのツエフが推したのぞした。



↑  
これが、生のカヌーカツ。  
こんな風になてるといふ。



↑                    ↑                    ↑

こちらのお姉様のようにならないよう

気をツケなけれは...

でも、たっているが、サせていようが

サリーを身にまとっている姿は

アップル ☆





マーケットはきちんとカテゴリごとに  
モノ売りをしていて  
バナナ屋はころしてバナナストリートらしい  
スタイルを形成してあります。  
バナナの味は島バナナに似て  
おいしかったなあ...



ステンレス屋さん。

なんと!

計り売りなんですよ — !!

ビックリ

でも、全部に値札つりなくこいひし  
効率的ではあるかも



パン屋さん。

ゴア風パン。

農村系の食事パン



チキニ屋さん。

フレツコ 鳥

生きたまま買って 11羽のが。

その場で しめてくれるのか

通りすぎた店だけなので不明。

聞くと 11羽 良からたかな...

でも、そのらんは あいまいにしてたほうが

11羽かよ —



花売りおばあさん。

マーケットで働くなら

私はこの仕事をしたいです。

We Love

Indonesia



スロバカニアのリエアの学ぼうとす。もう、すぐブイブイで、次の日に家に行き料理を教えるもらい約束まで取りつきました。

すこいなる。

リエアのログセは

「JUST DO IT!」

まさしく、それにつきる。

やるだけだ。

We Love indigo  
fabindia



女子から大興奮 周達 11 月の  
洋服屋に♡ クレジットカードも使えますよ  
ゴッパサも 5 店舗! インド各地に  
あるとのコトよ  
我らは 1 に 5 と 5 店舗 全て制覇!  
とにかく楽しいよ

# Goa indigo ナイト マーケット

↓ オリビダさん 絵に写り女性。



宿が同じの  
シヤロンさんに  
連れてってもらった  
ナイトマーケット。  
緑の服を着てる  
のはオリビダさん。  
フランス人で服の  
デザイナー。  
インドで自分が  
デザインした服を  
作ってフランスに  
もって帰り売ってる。

↑ ちょっと興奮気味の  
オリビダさん

シヤロンさんはアメリカ人で、インドとタイで服を  
仕入れ、アメリカに帰ってマーケットで売ってる人。  
シヤロンさんは、私達の店をベイビーとか  
ドクターとか呼んで、すっかり私たちの Big マザー。  
本当に頼める! 大好き人 ♪





ゴアは昔、ヒッピーの聖地だったけど  
あって、品揃えは多種多様。

売ってる人もお客さんも西洋人が多かったー。  
いろんな生き方があるものですね。

日本女性でインドで暮らしながら自分が  
デザインした服と作って売ってる人もいました。

いやあ、刺激的でした。それにも  
ここで売っていたアイスクリームが本物の味が  
しておいしかったなあー。

# ターリー



これは べジターリー。

いろいろな味がてんこ盛り。

ゴハンで混ぜ混ぜして食べると  
味がその混ぜバランスで味が変わる！

これが美味しいんだなー。

混ぜる時の奥深さにハッ<sup>ッ</sup>とした。

と、いうわけで ちと屋のカレーは3種盛り  
になったわけだ。



◎ 高級 Hotel 訪問 ◎


シェフたちはゴア到着3日間は  
グーティスホテルに滞在とのこと。そんなウサビ  
リゾートホテルとやらを訪問してきましたフー  
イヤあ。

入り口では空港と同じ様なおもてなし  
チェック！ 何年か前に高級ホテルで  
テロがあった影響は大きかった。  
テロは何だったかー



↑  
ホウレンソウジュース

私はとリアスズ、X2-1の中にあつた  
ホウレンソウジュースを注文。飲んだことのハイモノを  
注文する習慣があるからです。

味は... イマイ。ホーンを思つては  がーって  
ハエがこのホウレンソウジュースにグイブ!

スゴイネー。ホテルの人にハエが花びらこんで来たー  
つと言たら 代わりにもてくろ。て、あかまが私は  
「ハイナルジュース フォリーズ」♡

ホウレンソウジュースから美味しいハイナルジュースに  
変更されたのでした。

(キチン、キアガナシ) ハエさん  
ありがとう♡

辞書



インドの高級ホテルの食事は  
ホーイさんがナイスなバリエーションで人数分  
お皿に盛り付けてくれるのでした。  
どれもこれも美味しかったです。  
オクラの炒め物が特においしかったです♡



Baga beach の人気店

BRITTOS.

インド人もたくさん訪れてるよ。

でも、エビのビニールは辛いを通り越して  
痛かたー。<sup>かー</sup>

ロケ-コロ-も 海が目の前だ！ ステキな  
場所でした ☺

料理教室の先生  
オスズのゴハン屋



料理教室の先生 Xリッパが  
おスズする店に毎夜出掛けて  
行き来した。

本に載ってない ローカルな名店!



目の前は漆黒の海。  
ニニガ レストランだもんやー  
テーブルとイスを 運んで席を作って  
くれる。  
イイネー イイネ〜





みんなぞ" ワイワイ MENU みずのも

楽しい ♪

どれも、おいしかったよー

うすくてカリカリ。とした ニンニク味の

ナニが おいしかったよ

ニシキと  
BRITTO  
↓

Baga beach  
↓



↑  
ゴア犬

↑  
夕日に目をみながら  
まったりしてる席。

ゆるーいレストランも  
異国にいるって感じがするネー

## OLD GOA



ゴアで良かったカーと思うのは  
インドの中でも特に自由度が高いから。  
女の人でもお酒の飲み  
片肉も豚肉も食べるし(キリスト教徒のみ)  
食文化もポルトガルの影響を受けて  
おもしろい。  
まあ、やはり文化はいいものだなあ。  
しみじみ、思いました。

◎ 料理教室 ◎



ゴアで3日間料理教室へ通いました。  
バッチリ学んできましたー。  
おかげ様で4月からカレーの日登場です。  
国が違えば料理方法も材料も違ってきます。  
でも、おいしいは世界共通ですなー  
なんてこと思っていますー



習って、作って、食<sup>る</sup>ってのくり返し。  
意外と玉ねぎ<sup>が</sup>得物はいい、油も少め。  
作ってみてわが子もってあるもんです。  
勉強になりました。

めぐたし

めぐたし

② 荷物をインドから出ると大変!の巻 ②



ある程度予想してはいたが、

予想以上に大変でした。

半日ガカリの大仕事となった荷物を  
出す作業。

インドから荷物を出すには

その荷物を白い布で覆わなくては  
なりません。

地球の歩き方 インド編

郵便局 近くの路上にはそれを

専門にやってくれる人がいて

きれいに梱包をしてくれよとの声。

でしたが...

バスコダガマの郵便局のまわりには

それらしき人はいません。

よく「地球の歩き方」を読んでみると

大きな郵便局のまわりには...

と書いてありました。

トホホホホ。

ここからが長い道のりでした...

郵便局の人に尋ねたら

道をわたって 20目の大きなビルの子階に  
や、てくれり人がいい

と、いうので 16kgの荷物をもって

そへに行くと、それらしき人はいません。

ただ、そへには 旅行会社がありました。

そこで、その旅行会社の人に尋ねると

「オッケー オッケー」

と、言うんだけど、そへは オフィス という

感じて、どこにも 梱包資材 がありません。

<sup>そへ</sup> オッケー オッケー 言う おじさんはどこかに  
電話をしていきます。

とても不安...

ちよと荷物を置かせてもらって

再び郵便局へ。



今度は別の日に日本に荷物を  
送ったんだけど...と尋ねると、  
今度は斜め向いのマーケットに行け  
と言います。

そして、薄暗いマーケットに行くと尋ねると  
わー、と人が集まっていて  
あーだ、こーだ言っていて連れて行かれたのが



洋服の仕立て屋さん

「荷物を梱包せよ。」

と、言うので先日の旅行会社より

イマズに近いのので依頼する事に。

でも、この時点であまり疲れ果てている  
私。

そして、荷物出して料理教室へ合流  
もしてはならなくて... なんて!

ん。とひらめきました。

リキスターのおじさんをつかえよう!

荷物を運んで、梱包してもらって→

郵便局から荷物出して、それから

料理教室へ!

16kgの荷物を一人で運ぶのはムリ!

これが、本当に正しい判断だったかも  
と、思う。

リキッパ-のおじさんに流して説明し  
交渉して旅行会社のオフィスへ。

オック-オック-の旅行会社のおじさんは  
事のなりゆきを説明すると、こゝろた  
オック-オック-と笑顔で送り出して  
くれたのでした。

みんな、悪い人ではなくて  
ただ、安さやありしずが"なんた"は一つ  
思いました。

そんなこんなで、マーケットへ行き、  
目玉商品の布は布屋にて別途購入し  
仕立て屋さんにリキッパ-のおじさんと  
向ったのでした。

洋服の仕立  
屋さん  
→



↑  
送り荷物

箱モノマーケットのどこかから  
リキキヤーのおじさんが 謝連してきて  
荷物をつめて、洋服の仕立屋さんが  
なかなか最早の作業でみりみり  
目んでくれたのでした。

関係ない  
おじい  
↓

フタは  
手ぬいして閉じこ  
↓



トカハが、興味深い作業でした。

淡々としている割に頼りに

お・Eのほりキリナーのおじいさんでした。



いよいよ 郵便局へ。  
こけろ。長かたカー、待たり  
説明したり、果類署いたり...  
疲々果てた私にはなんと!  
デジカメを落とし 壊してしまいました...

と、いうわけでこの後の旅行写真は  
撮れる...

でも撮ればか撮れないということ  
写すという作業から解放されて  
それはそれで自由な感じ。

いやあ、

楽しかったなあ、

スパイスも勉強できたし

ナイスな友達とステキな時間を  
共有できて。

旅は いいなあー。

2013年

次は 7月15~21日まで

フィンランドに行くぞ。

殺里544  
のころ

実家にも1年半年ぶり?に

寄ってきます。

今度は天然酵母のパン

でも習ってよかったー。

フィンランド家庭料理とか。

いいほがキー♡

こうして、少しずつ

まよと屋 kitchen...



が日々成長して

楽しくておいしい店になって

いたら、いいんじゃないかなー

と、いうわけで

これからのまよと屋 kitchenに

をうご期待♡

まよと屋 kitchen @

TENK<sup>!!!</sup>☺



追伸

一応、カレーの日は

毎月2週目の

金・土・日を予定して

が月によって違う場合も

ありますのでお気軽にお尋ね

ください♡

夏は1週間とがやるとも

良い気がするしかな♡

