

2026年10月1日

【新刊】スパイス鍼灸師が教える！ 東洋医学×アーユルヴェーダで 体をととのえる「スリランカカレー」10/1発売

～日本の四季と体質に合わせた「医食同源」レシピで、おいしく手軽に不調をケア～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、東京・目黒で話題のカレー店を営む「スパイス鍼灸師」TDA氏による新刊『東洋医学×アーユルヴェーダで体をととのえる スパイス鍼灸師のスリランカカレー』を2026年10月1日(木)に発売しました。本書は、東洋医学とアーユルヴェーダの知恵を融合し、日本の四季や個々の体質に合わせたスリランカカレーを提案する一冊です。身近な食材を使ったシンプルな工程と、油控えめのヘルシーな味わいで、日々の不調をおいしく解消する「医食同源」のカレーレシピ26点と副菜32点に加え、スリランカ料理を7点紹介しています。

TDA 『スパイス鍼灸師のスリランカカレー』(帯あり)



「医食同源」を実践するスパイス鍼灸師・TDA氏による初のレシピ本

はり師・きゅう師として施術を行いながら、東京・目黒で週に1度オープンする間借りカレー店「NigellaSativa」を営み、料理教室も開催する「スパイス鍼灸師」TDA氏。自身の体調不良をスパイスで克服した実体験と、東洋医学・アーユルヴェーダの深い知識を結集し、おいしく食べて体調を根本から整える「医食同源」のカレーレシピを考案しました。

日本の四季と個々の体質に寄り添う「東洋医学×アーユルヴェーダ」のアプローチ



乾季と雨季しかないスリランカのカレーを、四季のある日本の気候・食材に合わせてアレンジ。春のデトックス、夏の熱さまし、秋のうおい補給、冬の冷え対策など、季節ごとの不調に応じたレシピを多数掲載しています。さらに、体質(気虚・気滞・血虚・陰虚など)に合わせたカレー選びや、初心者でも失敗しない「スパイスの黄金比」も分かりやすく解説しています。

身近な食材で簡単に作れるスリランカカレーをおうちで楽しめる入門書

実は思ったより簡単なスリランカカレー。「玉ねぎ・ハーブ・スパイスを炒めてメイン食材を煮るだけ」と工程はきわめてシンプルです。メインのカレーだけでなく、あえもの(サンボル)や炒めもの(テルダーラ)などの副菜をご飯とともに盛り合わせ、少しずつ混ぜながら食べるのが特徴。見た目も美しく、混ぜることで味わい豊かになるのも魅力。一皿で大満足のバランスプレートが楽しめます。

■レシピの一例



1**春のカレー** 日本の春、芽吹きの際に合わせ、比較적かろやかな味わいのカレーを紹介。副菜にはたけのこやキャベツなど春の息吹を感じる食材を。2**秋のカレー** 乾燥が気になってくる秋は、質のよい油でコクとうるおいをプラス。「かぼちゃカレー」「さばカレー」など旬の恵みを味わうレシピを紹介。3**アチャール** 左：デーツの甘みを生かした「マレーアチャール」、右：スリランカの伝統的なピクルス「シンハラアチャール」。4**偏愛！スリランカ料理** カレーや副菜以外にも、スリランカの魅力的な料理を紹介。鶏肉を煮込んだ煮汁で米を炊きあげる「チキンビリヤニ」はうまみたっぷり！

■主な内容

はじめに／スリランカカレーとは？／基本のチキンカレープレートを作ろう

春のカレー（春のチキンカレー／いかカレー／スリランカポークカレー／かつおカレー／春のパリッパ（豆カレー）／いんげんのテルダーラ／にんじんのサンボル／たけのこのテルダーラ／いかのテルダーラ／キャベツのテルダーラ 他）

夏のカレー（シーフードカレー／ゴーヤカレー／かぶカレー／パイナップルカレー／夏のパリッパ（豆カレー）／ルヌミリス／カットサンボル／パイナップルのサンボル／きゅうりのサンボル／なすのモージュ／空芯菜のテルダーラ 他）

秋のカレー（かぼちゃカレー／キーマカレー／さばカレー／きのこカレー／ピーツキラタ／秋のパリッパ（豆カレー）／じゃがいもとさばのテルダーラ／ごぼうのマッルン／きのこのテルダーラ／ミーキリサンボル／ピーツサラダ 他）

冬のカレー（カシューナッツカレー／ゴラカポークカレー／マトンカレー／里芋カレー／キリマール（魚のココナッツカレー）／りんごカレー／えびのテルダーラ／まぐろのアンブルティヤル／れんこんのモージュ／大根のテルダーラ 他）

偏愛！スリランカ料理（チキンビリヤニ／デビルチキン&チリふりかけ／カトレット／ココナッツロティ 他）

Column（鍼灸師TDAがカレー屋を始めるまで／ひたすらカレーを食べ続けたスリランカ旅／スパイスの黄金比／症状に合わせた自分の体質を知ろう）

■プロフィール：TDA Nigella Sativa（スパイス鍼灸師 TDA）

「スパイス鍼灸師」として活動。はり師、きゅう師として東京で鍼灸院、週1回だけ開くスリランカカレーのお店を営み、月に数コマ料理教室を開催している。整体師時代に昼夜逆転の生活から自律神経失調症になった際、スパイスカレーによって体を改善させた経験からスパイス料理の道へ。その後、自身の坐骨神経痛を完治させた鍼灸に感銘を受けて資格を取得。東洋医学とアーユルヴェーダ、スリランカ料理を融合させ、「医食同源」を軸とした体をととのえるレシピ提案を行っている。



■書誌情報

書名：『東洋医学×アーユルヴェーダで体をととのえる スパイス鍼灸師のスリランカカレー』（TDA）

発売日：2026年10月1日（木） **定価**：2,310円（税込） **判型**：B5変型判・128ページ

書誌ページ：<https://www.orange-page.net/books/2112>

＜このリリースに関するお問い合わせ先＞

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】