

いつくしみの言葉をひろげよう

# あなたの愛WORD

できることから  
はじめたい

## フードバンク関西の取り組み

「もったいない」を忘れない 余剰食品の無償提供活動

やわらぎ法話  
愛語 幣 道紀 老師

サンガをたずねて  
— 参禅会探訪 — 清凉寺  
初体験記

精進料理レシピ  
南瓜そぼろ

寺mono  
解説! お寺の道具 梵鐘

やさしい仏教のヒント  
はてはてさてさて禅とは?

ほとけのことば  
**B\*phrase**

目に見えるものでも  
見えないものでも  
遠くに住むものでも  
近くに住むものでも  
すでに生まれたものでも  
これから生まれようと欲するものでも  
一切の生きとし生けるものは 幸せであれ

ブッダ

出典「スッタニパータ」







そこに立ち止まっていたら  
時間が周りも動してくれず  
何も考えなくていい。  
hassy (43) 会社員

●hassyさん(東京都)  
解決策が見つからず悩んでいた  
時の母の言葉。  
悩むのをやめました。

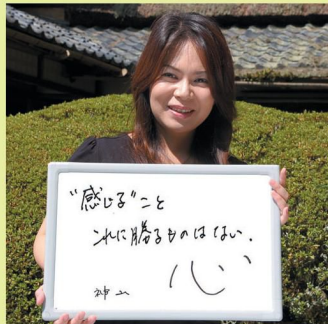
●石川幸恵さん(新潟県)  
物事を始めるのが不安だった  
時に友人に言われた言葉です。

いろんな言葉が  
あるんだなあ…!



●杉崎隆行さん&平悟くん  
&由実子さん(神奈川県)  
人は多くの人と出会い、別れます。  
一時や一日の別れ、そして一生の  
別れ…。  
それぞれ別れている時間はわかり  
ません。でもこの一言に、小さな  
愛情や思いやりを感じます。

●神山里美さん(愛知県)  
アナウンサーとして伝えること  
の難しさに悩んでいた時の言  
葉。必ず自分で足を運び、感  
じて、それを伝える。心が大切  
ですね。



●吉岡尚子さん(兵庫県)  
●武藤深雪さん(愛知県)  
体調の回復を不安に思っ  
ていたときに言われた言葉。  
友人に相談したときの言葉。  
自分を信じたらいいんだと  
思えます。



●田頭典子さん(栃木県)  
へこんだ時に会った言葉です。



●夏子さん  
相手の望みを知らうとする心を  
持ち続けたいです。



●忍さん&尚子さん(京都府)

# わたしの あなたの愛WORD...

WORD

仏教で「相手を思いやるあたたかい  
言葉」のことを愛語といいます。  
愛語は、心から相手を思いやる  
気持ちから生まれます。

勇気をもたらした言葉。感動した言葉。  
励まされた言葉。笑顔になった  
言葉…。

言葉に託されたまごころが相手に  
届いたとき、その言葉は愛語となり  
大きな力を生み出します。

今回は愛語をすこしアレンジして  
「愛WORD」としてみました。  
心に残っている愛WORDは  
ありますか？  
あなたの愛WORDをおしえて  
ください。



多くの方にご協力いただきありがとうございました。他にもたくさんのすばらしい言葉がありました。

時には厳しい一言が心に響いたり、後になってその言葉の意味に気づき感謝することもあるようです。

「愛WORD」すなわち愛語は、相手の心をうるおし生きる力の源となり、また新たな愛語を生みだします。

道元禅師さまが「愛語には世界を変えてしまうような力がある」とお示しのように、人々の言葉が変われば世界も変わる。愛語にはそれほどの力があります。なぜなら言葉を発する人の心にやさしさが生まれ、その心が広がるからです。

……ひとつでもたくさんの愛WORDが生まれますように。

### 「死ぬなー！」

「遠くにお嫁にいても家族であることに変わりはない、あなたの幸せを願っているから」  
結婚するときに家族に言われた言葉です。

### 「いつでもあなたの味方です」

母からの手紙の最後の一文にいつも書いてある言葉です。

### 「それでええやん！」

落ち込んでいた時に、すべてグチを聞いてもらった後に、言われた一言です。

### 「お父さんはいつでもひろ子の味方だ」

結婚する年の誕生日にくれた手紙の最後に書いてあった言葉。自分たちもそんな家庭をつくりたいと思いました。

### 「かあちゃん」

母親歴4年。親として、人としても子どもに成長させられていると思います。こう言われるだけで元気が出ます。

### 「今日も弁当おいしかったよ」

息子のこの一言が、私の元気のもとです。

### 「元気はうつるんやで」

悩んでいるときに先生に言われた言葉。「元気で楽しい人のそばにいれば、まわりの人も元気で楽しくなるよ」。だから私はいつも元気で楽しくしています。



●泉祐子さん&柴田俊二さん&澄さん&久仁子さん(静岡県)

薬害C型肝炎訴訟に参加し他界した姉が、自分の思いを託したときの言葉。意思を引き継ぎ訴訟に参加し和解できました。



●さんちゃんさん(京都府)  
空手の試合の前に先生や仲間と言われる一言が力になります。

●三ーさん(埼玉県)

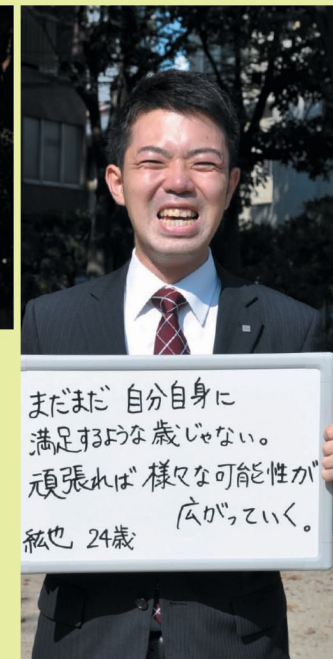


●康弘さん&Iさん(新潟県)  
会社の上司の一言。失敗を報告すると、たいい「大丈夫」と言ってくれます。

●教学さん(京都府)  
ある老師からの言葉。あたたかく大きな心を感じました。



●鈴木幹枝さん&太田恵美子さん(愛知県)



●山本紘也さん(京都府)  
高校時代の恩師の言葉。当時は、反発していましたが、今考えるとあんなに自分の事を考えてくれた先生はいませんでした。

●咲耶さん&広美さん  
頑張っていることが、みんなには無意味だと思われる中で、一人だけこの言葉をかけてくれました。





# やわらぎ法話

A I G O

# 愛語

兵庫県 妙香寺  
曹洞宗近畿管区教化センター  
統監 幣 道紀

次のような逸話が伝えられています。

——お釈迦さまはその最晩年、おそらくは生まれ故郷に向かつて、病の身をおして、遊行を続けておられた。その途中、パーヴァ城の鍛冶工の息子・チュンダの食事供養を受けられた後、出血を伴う

激しい病が生じた。そのために間もなく亡くなられるのだが、折りたたんだ外衣に身を横たえたお釈迦さまは、チュンダが後悔の念にさいなまれるのを思いやり、傍らの弟子アーナンダに命じて

次のようにチュンダに告げさせた。「あなたの供養には、他のあらゆる供養よりもはるかにすぐれた功德がある(※)。あなたは良いおこないをしたのです。決して後悔してはならない」と。——

お釈迦さまのこの事跡を読むたびに、

私はいつも心をゆり動かされます。

ことばは私たちの意思、思想、感情などを表す手段として人間活動に不可欠ですが、両刃の剣のように、益害両面を具えています。情報化社会の今日、氾濫したことばが私たちを戸惑わせ、時には「オレオレ詐欺」のように犯罪の道具としても使われます。ことばが伝達の手段である限り、そのことばをつかう人の心が問われることになりま

す。「愛語」は「いつくしみの心から発せられることば」のことです。「いつくしみ」は母親がわが子に対する

ような、「無私の思いやりのことば」です。

必ずしもやわらかい、耳に心地よく響くことばのみが愛語ではありませんが、道具としてのことばに命を吹き込むのは「こころ」です。道元禅師は「愛語をこのむよりは、ようやく愛語を増長するなり」と示されています。いつくしみのことばを好むように心がけるとそのような言葉がふえてゆき、普段は隠れている愛語がますます顕れてくるというのです。

愛語を心がけることが「愛心」を育てます。人間関係がかつてないほどに希薄になりつつある現代、お釈迦さまの故事や道元禅師の教えに学びたいものです。

(※) 完全なさとりを成就される者への供養と、身心の拘束をすべて離れて無余依涅槃界(仏の死を意する)に入る者に供養する、この二つの供養は特にすぐれた功德があるとされる。具体的にはさとりを開かれる前の釈尊に乳粥を供養したスジャータと、このチュンダの食事供養を指す。

2週間ごとにお話がかわります。

きいてみて！  
テレホン法話

フリーダイヤル  
0120-14-8740

携帯電話からもご利用いただけます。

※近畿以外の方は…

075-351-4443へ(通話料がかかります)。



食品売り場に並びあふれんばかりの食べ物。その影で、まだ十分食べられる食品が、毎日大量に廃棄処分されています。賞味期限が近い、パッケージが破損している、季節商品の入れ替え等の理由で「ゴミ」と化す食料品。はたして、「捨てることは企業としてあたりまえ」のことなのでしょうか？

NPO法人

# 「もったいない」を忘れない 余剰食品の無償提供活動

## フードバンク関西の取り組み

兵庫県芦屋市に事務所を置く、NPO法人「フードバンク関西」は「もったいない、食べられるは食べる」をモットーに、いわゆる「余剰食品」を

社会福祉施設などの支援に役立てようと取り組んでいます。今回は理事長の藤田治さんと事務局の浅葉めぐみさんにお話を伺いました。



「はじめて「フードバンク」という言葉を知ったのですが、どういう活動ですか？」

藤田 フードバンクとはアメリカで約20年前に始まった活動で、主に食品関連企業から、余剰食品を無償で引き取り、生活弱者や福祉施設に無償で分配します。  
アメリカには現在200を超えてフードバンクがあり、とてもポピュラーな活動ですが、日本には私たちが含めまだ4団体しかありません。

「フードバンク関西では、おもに福祉施設や福祉団体に食品を無償で提供されているのですか？」

浅葉 はい。いわゆる生活弱者の方々をとりまく状況は厳しく、また支援する施設や団体も同様です。限られた資金・予算で運営しているので、食品の無償提供は大きな支援となります。ホームレスへの炊き出しを行なうフードバンクもありますが、私たちは中間支援に徹して企業と提供先の橋渡しをして

「余剰食品」とは何ですか？」

浅葉 流通の中で、品質には問題ないけれども廃棄される食品があります。例えばパッケージデザインの変更や、商品の入れ替え、外箱が破れた製品などですね。メーカー独自の品質基準以下のもものも廃棄されます。例えばこのゼリーはパッケージ



の中に空気が入っているのがダメです。

「これがダメなんですか？ 言われなければ気がつきませんでした。」

浅葉 味も問題ないんですよ。それだけメーカーが高い品質の商品を提供しているということ。また、賞味期限も1ヵ月前になると流通ルートにのせるには遅すぎるので、廃棄される場合があります。

「どこのぐらいの余剰食品が発生しているのですか？」

藤田 かなりの量です。われわれが提供を受けるのは業界の極めて一部の企業ですが、それでも年間71.6トンにもなる。しかも毎日コンスタントに発生します。余剰食品は現状の企業活動や流通システムではゼロにはならないでしょうね。



理事長の藤田さん(右)と事務局の浅葉さんにお話を伺う

大手食品メーカーから大量のインスタントスープが...

余剰食品や食品の大量廃棄がなくなることは理想であるが、効率性や消費者のニーズなどさまざまな理由で難しい。——食品ロスが発生するなら、それらを何とか無駄にせずに活用したい。最初は5、6人で始まったボランティア活動だったが、TVや新聞で取り上げられたのを

きっかけに、活動に賛同する企業やボランティアの申し込みが増加。今では40名近くのボランティアが活動する。また、2007年12月に認定NPO法人格を取得したことで、事業の公益性と活動の公正さが公に認められた。しかし、活動の運営には課題も残る。



### 「余剰食品」とは？

- 食品自体には問題はないが、パッケージの破損やデザイン変更、数量調整などの理由で廃棄される食品(詳しくは右の6項目を参照ください)。
- ※フードバンク関西で取り扱うものも、品質に問題のない賞味期限内の食品のみです。

- 1) 賞味期限内ではあるが、流通に乗せるには遅いもの。
- 2) 検品の際、見た目で落とされたもの。
- 3) 季節商品の売れ残り(商品入れ替えの為)。

- 4) 検疫の為に一部採取したものの残り。
- 5) スーパーの棚から下げられたパンや野菜・果物など。
- 6) パッケージ破損、缶の凹みなど。





この日も大量の食材が届く。写真はバック詰めされたカットりんご。



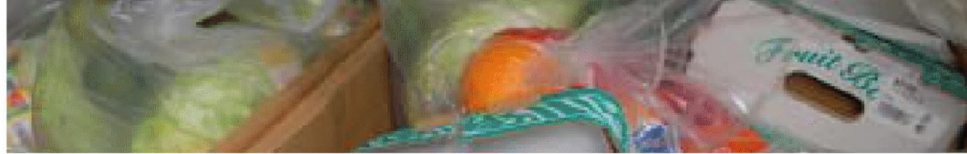
税関の検閲のため開封された食品。これも本来は廃棄される。



ボランティアの自家用車で運搬する。事務所では提供先へ分配する作業を行なうことも。



問題のない食材も、企業の品質基準に合わないものは廃棄される。日本のレベルの高い基準は食品ロス発生の一因でもある。



今回取材チームも、レトルト食品のバーコードを消す作業を手伝わせていただきました。ボランティアの人たちは、手を休めることなく作業しながらも和気藹々として、皆さん活動を楽しまれているようでした。



information

## Lunch

■ いちどお越しください！

毎週土曜日に「ふれあい工房 悠（はるか）」を開催しています。  
余剰食品を使用したランチの試食会を実施。企業からの食品の搬入や、引取り団体への搬入の様子の見学もできます。

TIME: AM11時～PM2時  
PLACE: 事務所にて

郵便振替口座  
 座 00940-4-221867  
 番号  
 座 特定非営利活動法人  
 名義 フードバンク関西  
 寄付等の振込先

■ お問い合わせ フードバンク関西  
 TEL. 0797-34-8330  
 〒659-0051 兵庫県芦屋市呉川町1-15

藤田 活動資金は賛助会員からの年会費と企業からの助成金です。公的機関からの支援はありません。運搬車両のガソリン代や電気代、通信費等いろいろと経費がかかるので、やりくりが大変。最大の課題は運営資金の確保です。

—— ボランティアや事務局の皆さんは無償で活動されているわけですね？

藤田 はい、そうです。でも、食品を持って行った先の、子どもたちの喜び

—— この活動で、私たちの「もったいない」という気持ちを、具体的な行動にして繋いでもらっているのだと思います。

浅葉 戦後まもなくは食糧難でした。「食べ物を粗末にしちゃいかん」と言って育てられたんですね。日本は豊かになったかもしれないけれど、ちつとも幸せにはなっていないですね。物は溢れても心は満たされない。もう一度、食べ物を大切にすることで、気持ちも幸せになると思います。

顔をみたら、それだけでがんばれる。「ありがとう」という言葉だけで十分。それでお金をくださいと言ったら、一般の市場と一緒にしよう。私たちはそうではないですから。しかし、継続的な活動のためには最低限の資金は必要不可欠です。

—— おそらくは誰もが心のどこかで「本当にこれを捨てるのか」「もったいない」と、違和感を抱きながらも、流通のルールだから廃棄があたりまえになっている部分もあるのでは？

藤田 私たちが大切にするのは地域の人と人との繋がりと支えあいの心。そして、食べ物を捨ててはいけないという気持ちです。

—— やはり、食べ物はいのちの結晶。飽食の時代にあつて「食事はいのちをいただくこと」という意識が薄れているのかもしれないね。  
 私たちもまずは家庭レベルから食べ物について考え、さらにはフードバンク関西の活動にも協力していきたいと思っています。

浅葉 実際、食品を廃棄するのは本当にしのびないという企業の方もおられます。

藤田 商品開発に携わっている人からしたら子どもみたいなものでしょうね、できた製品は。廃棄せずに活用できないか、という企業さんもあります。

浅葉 コスト計算ばかりじゃなくて、廃棄よりはお役に立ちたい、企業として社会貢献したい、という考え方がひろがりつつあります。

### 社会において食への不信感が募

一方で、毎日大量の食品が廃棄処分されているという事実。いつの間にか私たちは、食べ物よりもお金を大事にする世の中にしてきたのかもしれません。

食べ物を捨てることがあたりまえの社会は、食べ物以外の物や命もあたりまえに粗末にする社会になりかねないと思います。

多くの命と人々の苦労や愛情に感謝しながら「いただきます」「ごちそうさま」と手を合わせ、食べ物のありがたさをもう一度考えてみたいものです。

フードバンク関西の事業は、寄付と正会員、賛助会員の年会費によって運営されています。皆様のご協力、ご支援をお願いします。

食品類等の寄付も受け付けています。詳細については事前にお問い合わせください。



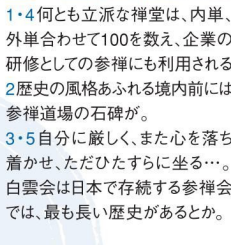
## せいりょうじ

滋賀県彦根市の東北、石田三成の城のあった佐和山の麓に建つ。

関ヶ原戦後、井伊直政が封ぜられ、慶長7年(1603)直政の墓所となり以来井伊家代々の菩提所となった。三成と奥方および家老島左近の屋敷のあった所が境内地。

本堂は宝永5年に再建。

歴代住職は、井伊家が徳川幕府の重臣として全国から高僧を請じたことにより代々第一流の和尚であったため修業道場として名高い。



1・4何とも立派な禅堂は、内単、外単合わせて100を数え、企業の研修としての参禅にも利用される。  
2歴史の風格あふれる境内前には、参禅道場の石碑が。  
3・5自分に厳しく、また心を落ち着かせ、ただひたすらに坐る…。白雲会は日本で存続する参禅会では、最も長い歴史があるとか。

せいりょうじ

# 井伊家とともに、禅の心とともに 清涼寺 滋賀県彦根市



How to 坐禅  
コレが体験記を書いた頓珍漢な門外漢。愛読書は法華式用語解説&「曹洞宗仏教讃歌集」…はい、すべからぬ嘘つきました。ごめんなさい。



「坐禅って、ただ坐ってなんにも考えずにいればいいでしょ? その無心ってことが難しいんだらうけど…」  
などとお気楽極まる私は、坐るカタチに注意はあるだらうけれど、禅堂へ移る振る舞いからして、きちんとお作法があるなんて思い至らず、赤っ恥。例えば歩くときの手のカタチ。左手の親指を他四指の中にグーにして、その上からパーの右手で覆い、それを鳩尾あたりに据えるのですわ。坐る前にも両隣や向かいの人へ挨拶を…とか、クッションみたいな坐蒲なるものの扱いとか、知っている人たちは何でもないことが、とても覚えきれず(泣き)。それでも背筋を伸ばし顎を引き、目は半眼に、手も仏様のように親指同士を合わせ卵を包む形にし、舌は上の前歯の裏の方に付けて、というスタイルだけは何とか覚えて、坐禅で心を落ち着けるより前に、不調法なこの心自体を入れかえてかかる必要ありと、いたく恥じ入りました。

**無心以前! 一度に覚えるなんて無理かも…**

「坐禅って、ただ坐ってなんにも考えずにいればいいでしょ? その無心ってことが難しいんだらうけど…」  
などとお気楽極まる私は、坐るカタチに注意はあるだらうけれど、禅堂へ移る振る舞いからして、きちんとお作法があるなんて思い至らず、赤っ恥。例えば歩くときの手のカタチ。左手の親指を他四指の中にグーにして、その上からパーの右手で覆い、それを鳩尾あたりに据えるのですわ。坐る前にも両隣や向かいの人へ挨拶を…とか、クッションみたいな坐蒲なるものの扱いとか、知っている人たちは何でもないことが、とても覚えきれず(泣き)。それでも背筋を伸ばし顎を引き、目は半眼に、手も仏様のように親指同士を合わせ卵を包む形にし、舌は上の前歯の裏の方に付けて、というスタイルだけは何とか覚えて、坐禅で心を落ち着けるより前に、不調法なこの心自体を入れかえてかかる必要ありと、いたく恥じ入りました。

# サンガをたずねて

参禅会探訪

2  
初体験記

**恐れ多くも参禅デビュー**

あ、痛あつー!  
…足が痺れたわけではありません。『そうきたか。まいったな』という心の声です。  
清涼寺。そこは想像以上に広いお寺です。清々しい名を持つこぢろは、井伊家の菩提寺だそう。何とも恐れ多い場へ参上してしまいました私は、参禅会の体験取材者。それも若葉マーク以前、今朝芽を出したばかりの超初心者でございます。

**いつか生活の「トキ」に。**

こぢろでは、「白雲会」という会の皆様が参禅を続けておいでとか。はじめて数年の方たちから、30、40年以上という方々まで在籍で、継続の理由をお聞きしたところ、『惹かれるものがある』『心が休まる』『生活のリズムになつていく』『求道に終わりなし』というお声もありました。

同日はもう1人、女性の方が初参加とのこと。で、初心者へのお作法の説明がありました。が、清涼寺では初参禅というその方とは違い、私はまごまごするばかり。ソックス履いたまま、時計嵌めたまま、な、私に、皆様温かくご指導くださつて、ひたすら恐縮! で、ありました。





住所 滋賀県彦根市古沢町1100  
交通

「清凉寺坐禅会」DATA

開催日 毎月第3日曜日  
時間 午前9時～12時  
内容 坐禅会(坐禅・法話・作務・昼食)  
参加費 500円  
拝観料 無料  
TEL 0749-22-2776

※開催日は変更される場合があります。  
※事前に確認のうえご参加ください。



写経会・坐禅会の  
情報はこちらへ

参禅会

清凉寺 スケジュール

- 9:00 ● 坐 禅
- 9:45 ● 休 息
- 10:00 ● 法 話
- 11:00 ● 作 務
- 12:00 ● 昼 食

6 示唆に富んだ桂川道雄老師の法話は、頭に知識を詰め込むだけではどうにもならない、何ごとも実践が肝心と説く。  
7 ご指導いただいた東方さん。  
8 静かにいただく昼食も、新参者は教えられることが多い。  
9 白雲会代表の青山さんにもいろいろお話を聞く。



坐すことは仏に還ること…。お釈迦様のカタチを模することで、自分の中の硬化した部分を休め、己に今あるもので満足することかなと、お話をうかがったり皆様を見ていて思ったものです。

しかし辛かったのが苦手な腹式呼吸。懸命にお腹を出してはすぼめていると『べーう』。う、鳴ってもーたあ。静かな空間に恥ずかしー音が数回…。でもこれは、お腹が空いて、ではないと思つたのです。

坐禅は自己点検とも聞きしましたが、人間は自分の身体が分かっていません。普段猫背で焦りまくって仕事して、せわしい息しかできていない私。きつこの時取り戻せた正しい姿勢に、お腹の動きが元気になったのです(ただの思い込み?)。

そういえば坐禅の呼吸は脳にもいいからですし、もちろん精神面においても、軌道修正。

禅にメリットを求めるのは邪道でしょうが、せうかく静かに自分と向き合えるひとときです。私のようにワガママな現代人は、ジコチューと後ろ指を指される前に、絶対こういう豊かな時間を持つべきだと、思つたのであります。

坐禅は自己点検。頭も心も身体も還元

必ず無意味さを教えられた気がします。食事でも法話も染みましたねえ。

未体験と初体験。その大きな違い

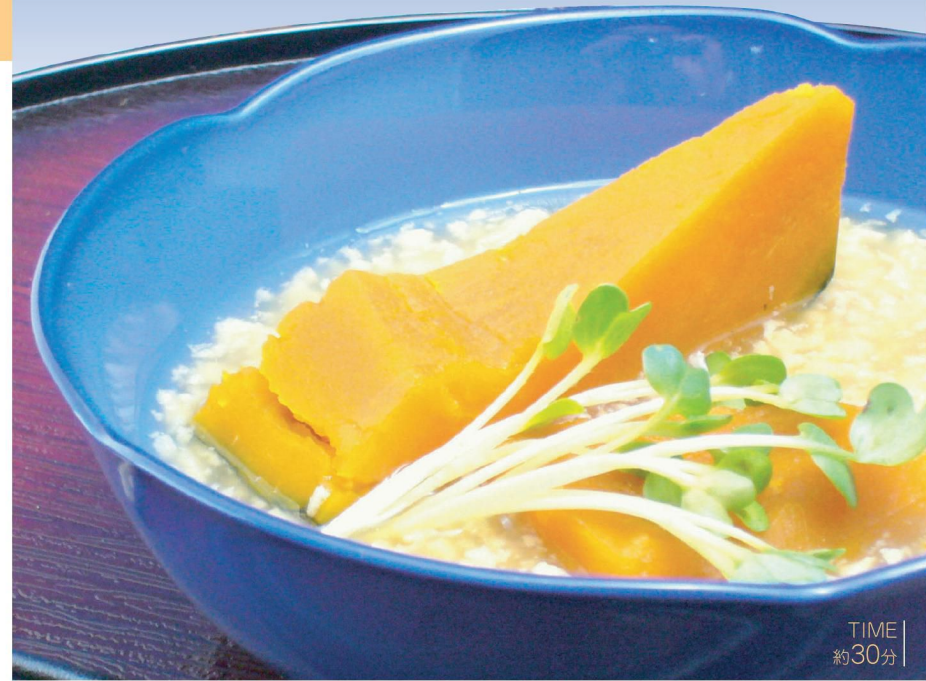
さて、禅堂です。大変立派なのですがこちらのよう独立した構えがあるうえに、それが二階に設けてあるといつのはこれまた希少な例とのこと。私ごときが参禅デビューしては、お堂がお怒りかも。いいえ、そんな懐の狭いお堂ではありません。

一般の参禅者を募られて長いとのことですし、白雲会さんも、新しい人を交えた方が活気づくとかこの日のお食事の際にも、二種のフレッシュジャズ効果か、「五観の偈」を唱える皆様の声がいづもより大きかったと聞きました(お役に立った?)。

お食事といえば、その内容ですが、身体の必要とするものをやさしい味に仕上げているという感じで、さすが手作り!! ヘルシーの三つ星でした。

法話がまた、曹洞宗の開祖道元禪師の教えを教本とし、現代の問題点に照らし合わせ、解決への取り組み方を説くといった、とても分かりやすいためになるもの。人間のやっていることは時代が進んでもあまり変わらぬものなのだ、本質を問われる思いでした。また、問題解決の方法を論じるだけでは意味がなく実践あってこそという点に、未体験の参禅から初体験へと踏み切った、この日の自分を当てはめてみて、単に知識をふりか





TIME | 約30分 |

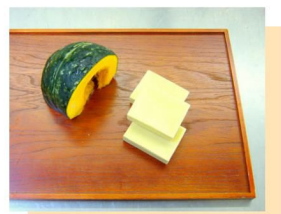
# やさしい甘み & とろーり食感 なんきんそぼろ

トロ〜りあんがクセになる

β-カロチンやビタミンEなどを豊富にふくみ、栄養バランスに優れている南瓜(かぼちゃ)。そんな元気素材、南瓜に高野豆腐でつくったそぼろあんをかけてひと工夫。冷温どちらも美味しくいただけます。

### ● 材 料 (4人分)

- 南 瓜……………1/2個
- 高野豆腐……………3枚
- 昆 布……………1かけ
- みりん……………100cc
- 砂 糖……………適量
- 塩……………少々
- 薄口醤油……………適量
- 濃口醤油……………適量
- 片栗粉……………少々
- かいわれ……………適量



指導：宏明さん

宏明和尚の  
かぼちゃあんちく  
南瓜蘊蓄

- 冬至に南瓜を食べると「福がくる」「風邪をひかない」などとされています。
- 昔は保存のできる南瓜が冬場の貴重な栄養源となりました。
- ちなみに、関西弁で「かぼちゃ」を「なんきん」といいます。

Healthy

⇒さらに詳しいレシピは <http://www.soto-kinki.net>へ

## つくり方

下  
ごしらえ



3 高野豆腐をみじん切りにします。ある程度の大きさに切ってフードプロセッサーにかけます。一粒の大きさが3~5mm角ぐらいになったら止めます。  
※包丁で細かく切ってもOK



- 1 高野豆腐を水で戻し、手のひらで包むようにして水を絞ります。
- 2 南瓜を均等な大きさに切ります。内ツタは残しておいてもかまいませんが、汁がにごってしまいます。



★POINT★  
細かくしすぎると、あんがドロドロになってしまいます。

ダン  
づくり

4 鍋に水を入れ、昆布をひたして火にかけ、沸騰する前に昆布を引きます。南瓜用ダン(1000cc)と、あん用ダン(600cc)に分けます。

あん  
づくり

5 ダンにそぼろにした高野豆腐を入れます。



- 6 ダンが沸騰したら、薄口醤油で味をつけます。お好みで、砂糖を少し入れてもOK。
- 7 高野豆腐全体にダンがしみこんでいたら、火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつけます。



南瓜を  
煮る

- 8 ダンにみりんを加え、強火で酒をとばします。
- 9 砂糖を入れて甘みをつけ、濃口醤油を注ぎます。(玉じゃくしでダンをすくい上げて、色合いを確かめる)  
※味の目安は、みたらし団子のあんより少し薄いくらいです。
- 10 塩で味をととのえます。
- 11 南瓜を静かに入れてごく弱火にします。



★POINT★  
沸騰させると南瓜が煮崩れてしまいますので、沸騰するがしないかぐらいの温度でじっくりと煮ていきます。  
※落としぶたをする場合は、キッチンペーパーなどの軽いものの方がいいでしょう。

盛り付け



14 器に南瓜を盛り付け、しばらく冷まして味をしみこませてから、あんをかけて完成です。



やさしい仏教の  
ヒント

## What is Buddhism?

はてはてさてさて  
禅とは？

はてはて禅とは？

さてさてこれは、あまりにむずかしい質問。

はてはて坐禅に精進料理、わけのわからん問答まで  
なんだかたくさんありそうではないか？

さてさてこれは1本とられましたな。それではご想像を。  
朝起きて、夕方死すとわかったらどう生きる？

はてはて：いきなりでは考えもつかぬ。

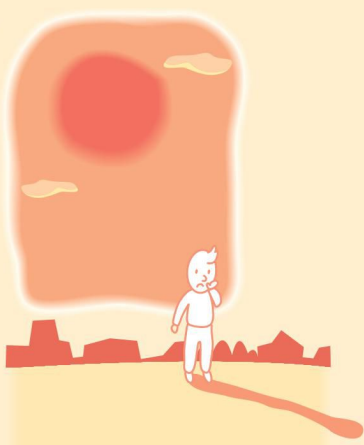
さてさてあれこれ迷っているヒマなどないぞ。  
とにかく死ぬまで生きるしかなかるうが。

禅とは生きる態度。その時になって騒いでも遅いぞ。  
どうすればあわてず終えられる？

はてはてなんだか脅されているようじゃ。

さてさてこれは所詮ことばの遊び。地に足をつけて、  
人生を生ききって下され。

Text by Syosen Yanagida



お待たせ!「SOTO Rin 凜 vol.2」です。

自分だけが満足できればそれでこと足りる、という  
のではなく、みんながお互いに癒されあえる。まわりの  
社会や毎日の生活と、一人一人がきちんと向かい合い、  
単純な勝ち負けだけでは語れない明日へ向かう。

凜とした生き方の延長線にはきっと、そんなみんなの心  
がひとつになった世界が見えるはず、と「SOTO Rin 凜」  
は考えています。まずは日常のあたりまえのことをコツ  
コツいてねいに。あなたの心の中にもある、健やかな凜々  
しさを、これからもどうぞ大切に…。

## 解説!お寺の道具 寺 mono



静かな佇まいの鐘楼

梵鐘といえば、大晦日の「除夜の鐘」。  
煩惱を取り去って新たな気持ちで  
新年を迎えるために、煩惱と同じ数  
の108回突き鳴らす。人々の平安を  
願う祈願の鳴鐘である。

寺院では、主に時刻を知らせるた  
めや、法要の合図のために用いられる。  
修行道場では「鐘点」「鐘司」と  
いう当番が、一突きすごとに礼拝  
しながら丁寧に突き鳴らす。梵鐘の  
音は、天候や地形によって差はある  
が、かなりの広範囲に広がり多くの  
人々が耳にするので、「仏さまの声」  
を届けるその責務は重い。また、間  
違って鳴らせば道場全体の行動にも  
影響するので気が抜けない。

まさに寺院のシンボリックな存在  
であるが、すべてのお寺にあるわけ  
ではない。特に戦時中、金属不足の  
ため国へ供出されるという悲しい  
出来事もあった。よって戦後にあら  
たに鑄造された梵鐘が多く存在する。

## 深みとおるき 響

【ぼんしょう】  
木製の撞木(しゅもく)で突き  
鳴らす金属製の釣鐘。  
口径1尺八寸(約45cm)以上  
のものを梵鐘というとき、  
それ以下の小型のものを殿鐘  
や半鐘と呼ぶ。特に大型の  
ものを大梵鐘ということも。  
主に青銅製。

## 梵鐘



「乳(ちち・にゅう)」  
という部位。見た目  
から名がつけました。



龍の形をしています。「龍頭」と  
いう部位。



「撞木で突く所」「突座つ  
きぎ」といいます。蓮の形  
になっていることが多い。

天女です。  
鐘によつて  
模様は  
さまざま。



「池の間」という部位。お経や鐘  
の由緒などが刻まれます。



下からの図。かなりの厚み  
です。鐘の真下では音の  
うねり(振動)が消えます。

勇ましい  
姿は、獅子  
です。



突き鳴らすための「撞木(しゅもく)」。  
鐘をいためるので硬すぎてもダメ。

取材協力:興聖寺