

巻頭インタビュー

# 「うけつぐ」ということ

できることから  
はじめたい

クマをシンボルに奥山を守る

## 日本熊森協会の活動

やわらぎ法話  
うけつぐ

サンガをたずねて  
—参禅会探訪— 慈眼寺  
体験取材

精進料理レシピ  
なめこおろしそば

寺 mono  
解説! お寺の道具 払子

やさしい仏教のヒント  
たいせつなものを失う恐怖



ほとけのことば  
**B\*phrase**



ただ非難されるだけの人  
また ただほめられるだけの人は  
過去にもいなかったし  
未来にもいないであろう  
現在にもいない

ブッダ

出典「ダンマパダ」

毎日の生活の中に脈々と受け継がれる美、姿勢、技…。見えざる縁に導かれ、手にしたバトンへの思いをうかがいました。



# あらたな版木との出会いが 受け継ぐ機会を もたらしてくれる

原田裕子 はらだ ゆうこ さん  
六代目摺師 むらし 竹笹堂 たけざさ どう 老舗木版画店

## 原点は小学校の 「楽しい」という記憶

「摺ってみてはじめてわかるんです。魔法みたいですよね」。そういつて、ヒラリとめくった和紙にあらわれた鮮やかなサクラ模様。シンプルだが、どこか温もりを感じる作品だ。  
小学校のとき、大好きだった木版画。鹿児島で生まれ育った原田さんは、あこがれの地、京都でその木版画とふたたび出会うことになる。  
きっかけは、教育大での教育実習。木版画の授業を計画した原田さんは、竹笹堂に足を運ぶ。本格的に木版画の指導を受けたのはこのときがはじめてだった。  
まさか自分が摺師になるとは夢にも思わなかったという。



1. 低い姿勢での作業。慣れるまでは胡坐がつかったそうだ。
2. 原田さんの創作、連柄シリーズ。四辺の図柄がきれいにつながる。

便箋やブックカバーなどを直接求める人も多いという「竹笹堂」へのお問い合わせは→TEL.075-353-8585  
住所/京都市下京区綾小路通 西洞院東入る新釜座町737

## 伝統を受け継ぎ 現代の摺師にしかできないことを発信したい

### 積み重ねることで 技が深まる

竹笹堂は、明治創業の「中木版」の流れを汲む老舗木版画店。代々摺師であった当主によって研鑽されてきた技術を継承している。  
版元からの依頼にもとづき、版を刷り上げることが摺師の仕事。「要望に応じて、摺り方や色の作り方も変わってきます」。依頼内容を具現化するには、技術だけでなく「コミュニケーション力も大切だ。  
「アマチュアは一枚いいものを作ればいい。でも、プロは常にそ

### 「うけつぐ」ということ

竹笹堂の仕事は、摺りから創作、新しい商品のプロデュース、そして教室など多岐にわたる。そんな前向きな家風を誇りに思い、「すべて吸収したい」という。プロとしての自負だ。

「摺師というよりも『竹笹堂の職人』でありたい」。その言

葉に木版画を愛する心と、店に伝わる伝統を継承することへの強い思いが込められている。何百年と受け継がれてきた版木が今なお生きつづけ、新しい版画を生み出すこの世界。「今まで摺ったことのない版木にめぐりあい、心を込めて刷り上げる。その中で、先人の技術や思いを継いでいくんだと思います」。摺師は、まるでタイムカプセルを開けるカギを手に行っているかのよう。先人の思いを現代に蘇らせる。いずれは自身も伝えていく側。

「いつかきつとそんな出会いがあると思うし、その日のために今があるんだと思います」。  
伝統を受け継ぐことと同時に、自ら切り拓く木版画の道。女性ならではの感性で自分の表現を模索する日々。その先には何かあるのか、ぜひ見てみたい。



篠山市 弘誓寺 徒弟

能勢隆道のせ りゅうどうさん

ごく普通の家庭で育った隆道さんにとって、お寺は遠い存在だった。しかし、今はお寺に生き僧侶として歩みはじめています。自分の道を見極めた、隆道さんの受け継いだものとは――。

### 絶対に お坊さんにはならない

妻倫子さんと交際をはじめたのは、社会人として歩み出した頃。「寺を継いで」といわれることを恐れながらも、彼女の大学卒業とともに結婚し、新生活へ。まもなく会社をつくり、独立。絶対に僧侶になるつもりはなかった。

それでも妻の実家の弘誓寺には、掃除や法要の手伝いでしばしば足を運んでいた。跡継ぎを熱望する檀家の人の声を耳

にしたが、その度に断った。当時の生活を手放す気にはなれ

なかった。かたくなに拒絶し続けていたが、これほど自分が求められたことも初めてだった。

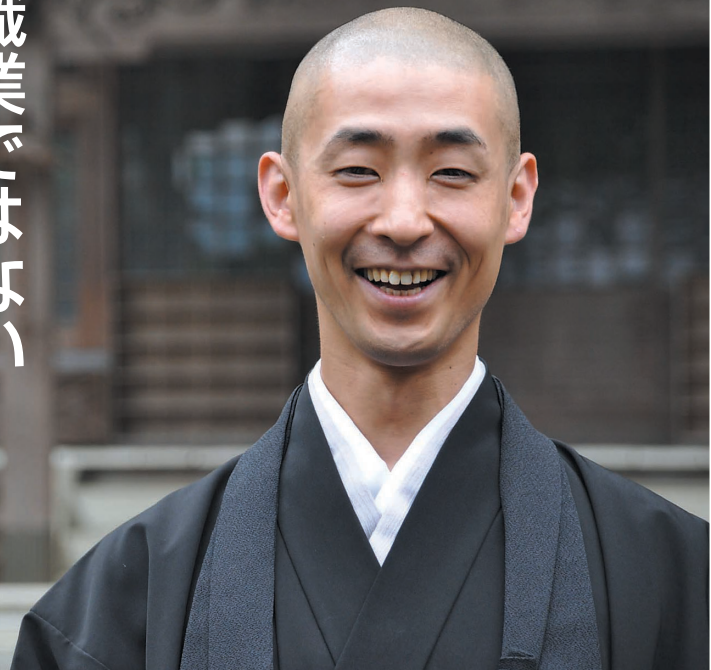
「いつか寺を継ぐ日がくるのではないか――」。思いは次第に重圧となり、さらには思わぬ方向へ心がうごきはじめた。

### 自分を

### 必要としてくれる人たち

『人々の思いにこたえるということもひとつの生き方だ』。気づいてみると、知らず知らず

# 職業ではない 僧侶としての生き方を 考えています



「清々しい気持ちになりました」。悩み、考え続けて出した結論に後悔はなかった。

### 決心から 僧侶としての発心へ

義理の父を師匠として得度し、ゼロからの出発。会社は後輩に譲った。

修行は厳しい。「一番の不安は家族と離れることでした」。幼い娘と息子の顔が見られな

いと考えただけで、気持ちが揺らいだ。

大本山永平寺へ上山する前日のこと。最後の支度をする門前の地藏院で、自分の中途半端な思いが顔を出す。先輩和尚のあまりにも厳しい叱責に、怒りをこらえきれず、ひとり帰ろうとしたときだった。「多くの人に見送られて来たんじゃないのか」。そう言われて

うけつぐことの毎日  
弘誓寺の一日は、朝4時から

の暁天坐禅ではじまる。「まだまだ分からないことばかり。師匠は丁寧を教えてくれます」。師匠とともに今日も修行は

続く。  
境内の掃除は隆道さんが引

我にかえた。たくさん思いを受けてきたこと、師匠に教わったこと。見送る家族の涙。そして何より、自分が選んだ道だったはず……。もう帰るところはないと気づきました。決意はしていましたが、僧侶として発心をしたのはあの時でした。

それから、2人の子どものことさえ頭をよぎらなかつたという。毎日を必死に過ごした。

そして平成21年3月11日、永平寺での修行を終える。上山から丸2年が経っていた。

### お釈迦さまの おしえをうけつぐ

今、隆道さんは「嗣法」を前にしている。お釈迦さまから脈々と伝わる正しい教えを師匠から継承する大切な儀式だ。

「お坊さんは職業ではなく、人生をかけて歩んでいく生きる道でありたい」と語る隆道さん。「今思うと、なるべくして僧侶になったような気がします」と、背筋をのびした眼差しは、自分の進む道をまっすぐに見据える揺らぎのないものだった。



あふれ出した気持ち  
先代住職を偲ぶ食事会の席でのこと。  
「俺、やります!」。気がついたときには、集まった1000名余りの檀家さんを前に、しっかりと宣言していた。

## やわらぎ法話

# うけつぐ

京都府 神応寺 住職

安達瑞光 老師

私の寺では日本ミツバチを育てています。といっても、天敵のスズメバチから守れたらと思いい、巣箱を境内に置く程度です。

ミツバチが不足しているとか、大量に死んだという異変がニュースになりましたが、これらは養蜂家が飼っている西洋ミツバチのことがほとんどです。

古来より日本各地の自然に生息する日本ミツバチは、初夏に群

た。

この命の連続がすべてご先祖さまにつながっています。命の源であるご先祖さまから連続する尊い命を受け継いで、この世に生を受けたのです。今の私たちがいるのは、まさにそのおかげです。

仏教では「師資相承<sup>ししそくしやうじやう</sup>※」といいますが、お釈迦さまが亡くなられた後も、そのおしえ(法)は師から弟子へと二つの器の水をそっくりそのまま次の器に移すようにして、インドから中国そして日本に受け継がれてきたからこそ「正しい仏法」が今日まで伝えられているのです。

お金という財産を残して死んでも、やがてそれは消えていくでしょ

れが二つに分かれる分蜂<sup>ぶんぼう</sup>という習性があることから、待箱<sup>まちばこ</sup>(巣箱)を置いて分蜂の群れを捕獲します。昔から貴重な栄養源として蜜を採るために飼われてきました。

日本ミツバチを誘引<sup>ゆういん</sup>する、金稜<sup>きんりやう</sup>辺<sup>へん</sup>という花があります。中国南部原産の東洋蘭の一種ですが、不思議なことにこの蘭には日本ミツバチだけが集まってくることから、分蜂

う。しかし、技術や知識は後世に受け継がれていきます。職人の世界では、師匠が弟子に技法のみならず道具類までも伝え、ものづくりの精神が受け継がれ、技術が磨かれてきました。最近では経済効率が優先されるあまりに、優れた技術者までもが切り捨てられることが多く、残念です。

また、親の財産を受け継いでも、親の生き方を受け継ごうとする姿勢が見られないのも心さみしいことです。継承し伝えていくことはむずかしいことですが、その大切さ、尊さを忘れてはいけません。

道元禪師は「草木国土これ心なり、心なるがゆえに衆生<sup>しゆじやう</sup>なり」(『正法眼蔵』仏性)と説かれています。

の群れの捕獲に用いられます。それは日本ミツバチの先祖が何万年も前に、この蘭の生育している中国南部から日本列島にやってきたという、遠い過去の物語が遺伝子によつて受け継がれてきたからだと考えられています。

人間も生きものの一つの種として、一度も途絶えることなく何万年も連続して命が受け継がれてきまし

世の中のいつさいの生物も無生物も、大自然の法則に従って存在しています。今、命あるは有難<sup>ありがた</sup>しです。日本ミツバチは、限りある命を精一杯に生きています。私たちも多くの人やものに支えられて生きている命のまことにめざめ、おかげに感謝し、怠ることなく精進したいものです。

※師と弟子が人格をとおして法を受けつぐこと。「嫡嫡相承<sup>てきてきしやうじやう</sup>」ともいう。

2週間ごとに  
お話がわかります。

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)



自然に対する謙虚さを取り戻さなければ、人間の未来も心配です……

クマをシンボルに奥山を守る

# 日本熊森協会の活動

くまもり

田畑を荒らす動物が増えている。手塩にかけた農作物を失い、怒りを覚える人も少なくない。なぜ動物たちは出沒するのか？ それは、山々がすでに命を育む森としての役割をはたしていないからだという。日本熊森協会（本部＝兵庫県西宮市）は、熊の棲める森「熊森」が、生態系バランスの最もよい豊かな森とし、奥山の保全や復元に取り組んでいる。会長の森山さんにお話をきいた。



会長の森山まり子さん。「森の保全は人間にとっても不可欠」だとする。お金第一とする社会の限界も感じるとも。

日本熊森協会とは  
どういう団体  
なのですか？

人間の命を支えてくれているのは、奥山の豊かな森です。森とそこから湧き出る水の恵みがなくなれば、野生動物たちの命も、私たち人間の命も、ともに減びてしまおうというところに他なりません。私たちは、行政でも学者でもない一般市民の集まりとして、動物への自然な共感をもとに、自分たちで日本の自然保護を進めようとして

中学生の  
問題意識から活動が  
始まったそうですね？

十七年前、尼崎の中学校で教えていた時、ある生徒が授業に持ってきた新聞記事が発端です。そこには、山に食べ物がなくなり里に下りてきて、射殺されてしまったガリガリの熊の写真が載っていました。それに生徒みんなが強い衝撃を

受けて、自然保護の勉強をしたり、街頭で射殺禁止の署名集めを始めたりしました。

子どもたちが本当に純真な気持ちで動物の命に共感したこと、そして大人に任せず、自分たちで未来の自然を守ろう、と動きを始めたのがスタートです。

あちこち役所や団体を回りましたが、奥山の保全に本格的に取り組んでいるところがありません。結局私が、無一文になる覚悟で本腰をいれて活動することになりました。

現在の  
具体的な活動は？

まず、貴重な財産である奥山の自然を守るトラスト活動を行っています。篤志家や市民の寄付をいただきながら、全国で千二百ヘクタールを超える原生林を買い取って保全しています。それから、スギやヒノキだけでなく人工林の一部伐採して、動物のエサになるドングリのできる広葉樹を植えたり、自然や生き物に親しんでもらうための啓蒙活動も続けています。

スギやヒノキの林は動物にとって  
良くない環境なのですか？

戦後の国策で、熊の棲めるフナヤミスナラの自然林を伐採して、大々的に造林が進められました。しかし、次第に手が入らずに放置されるところが増えました。放置林は、遠目には青々としてきれいですが、一歩足を踏み入れてみると、日光が射さず、真つ暗で草一本生えていない。もはや熊だけでなく、動物が棲める環境ではなくなってしまうのです。

確かに熊や野生動物が人里に出沒  
して作物を荒らす、というニュース  
をよく聞くようになりました…

一番の被害者は棲家を失った山の動物たちです。そしてその動物たちに作物を荒らされる農家の人たちは二次被害者です。それなのに、国は政策の誤りを認めず、動物が増えすぎたとか、人をなめだした、という主張をして、動物を敵あつかいしています。私たちは、この対応は本末転倒だと思っています。



真つ暗な奥山人工林。ここでは動物は棲めないが日本にはよくある光景だ。



\*\*\*



植樹のためにスギの人工林を伐採してもらった直後の様子。日光が射すようになった。



3年後の植林地の様子。地表に下草が生えて豊かな表情をみせる。兵庫県宍粟市波賀町原。

できることから始めたい  
●仏教とボランティア

動物被害の多い農家や  
林業家の方からの反応は  
どうですか？



本部では職員とボランティアスタッフが広報活動や調査活動などを行なう。「やりがいを感じる」と、みんな表情は明るい。

もっと詳しく知りたい人はぜひ！



『クマともりとひと』  
(A5判・本文61ページ)  
森山会長の講演がとてわかりやすくまとめてあり、日本の森の現状、協会の活動について知ることができます。活動のきっかけとなった中学生が奔走するお話など、ウソのようなほんとの感動エピソードも。イラストもとてもかわいいです。

1冊100円  
※送料300円別要(100冊以上は送料無料)  
ご購入お問い合わせ  
Eメール: kumamoribook@docomo.ne.jp  
FAX: 052-581-5008 (担当川嶋)

動物のための環境づくりは、結局人間のための活動でもあります。山がなくなれば、いずれ水が消え、農業そのものが立ち行かなくなってしまう。今すべきことは、壊された自然を、対症療法でなく将来のために根本的に治療することのはず。そう根気よく説明することで、皆さんにはご理解をいただいています。私自身の父もかつては農業を営

んでおり、当初はこの活動に大反対でしたが、最後にはその価値を認めて応援してくれました。

日本の山が今のようになつてしまったそもそもの原因をどうお考えですか？

根本的な原因は、人間の欲でしょう。

昔なら、「山の三分の二は手つかずで残す」という不文律があったの

私たち一人ひとりが山の  
荒廃に責任があるという  
ことになりませんか？

奥山は、何百年もかけてできた腐葉土で覆われて安定してきました。ですが、一旦表土が流されてしまえば、もう広葉樹を植えようとしても養分がなくなってしまう。手遅れになる前に、私たちは活動をできるだけ多くの人たちに広げたいと考えているのです。

今後の展望を  
教えてください

現在は都市部に事務所があり

ますが、これは何といたっても、国レベルで政治を動かすためです。

日本には本格的なトラスト法がなく、いくら私たちが管理していても、未来永劫守れるとは限りません。

まず法を整備するために、当面は都市に拠点が必要なのです。

山が死ねば最初に死んでしまうのは都市ですから、奥山の問題を都市住民に自分の問題として理解してもらおう活動も大事です。

いずれ機が熟せば、地方に拠点を設けていきたいと考えています。

読者に伝えたい  
メッセージがありますか？

自然とは、人間の思う通りにならない場所です。その自然の声を聞ける人こそが、自然を守れるのだと思います。

私は全ての命あるものに目を向けるお寺や仏教に期待していますし、すでに活動を始めたお寺もあります。是非ご賛同お願いいたします。

森、水、動物…、全部がつながるなかで人は生かされている、ということを忘れてはならないですね。本日はありがとうございました。

2008年10月26日  
動物の棲める森復元植樹会の様子。多くの会員が地道な作業をすすめる。



■日本熊森協会の  
会員システムと人数

年会費6千円(学生半額)の「正会員」から、「法人会員」自由額寄付の「寄付会員」、年1回以上の活動に参加する「ボランティア会員」など活動に賛同する人が様々な形で会員になることができる。全国に20府県に支部があり、会員数は22,500名(2009.6.1現在)。



■お問い合わせ

〒662-0042  
兵庫県西宮市分銅町1-4  
TEL.0798-22-4190  
(10:00~16:00 ※水・日を除く)  
HP <http://homepage2.nifty.com/kumamori>  
アドレス



お釈迦さまゆかりの地「サルナート」に似ている、ということから、行基が十一面観音菩薩像を彫り安置したのが始まりと伝えられる。

永禄の乱(1569年)により、本尊を除くお寺のほとんどを消失。元和2年(1616年)に青巖和尚が再興し、「のざきまいり」(無縁経法要)で広く知られることとなる。

現在も、5月に「のざきまいり」として催され、門前には数多くの露店がならび大勢の人で賑わう。



1 参禅会は本堂で行なわれるため、その静かな姿が参拝者の視界にも自然に入る。  
2 季節の花や緑に彩られた本堂を見上げる。  
3 自らの意志で参道を掃除する参禅の方々。



のざき観音で知られる…

# 慈眼寺

大阪府大東市

見晴らしのよさに、もう満足!?

少々息を切らしながらの山門到着。運動不足の私には、坐禅前にもかかわらず早くもひとつの達成感が全身に満ちています。上り終えたばかりの階段越しには大阪の風景が広がって、あまりの気持ちよさに、「ふ〜」とひと息。思った以上に高くまで上ってきたように、達成感も2割ほどアップしました。しかし、これで満足してはいけません。肝心の坐禅会はこれからです。

## 自由なムードの坐禅会

本堂へ入った人たちは、坐禅用クッション(坐蒲)を手にして坐りはじめます。それからは特に開会の号令もななく、ごく自然かつ自主的な感じで、おもむろにはじまるのでした。なんだかホントに自由なムードの坐禅会です。



# サンガをたずねて

参禅会探訪

3  
体験取材

♪野崎参りは〜

昭和10年に歌手の東海林太郎さんが歌い、大ヒットしたという「野崎小唄」。その歌詞にある「野崎参り」のお寺が慈眼寺です。若い人はご存じないでしょうが、年配の方には懐かしい歌なんですね。慈眼寺は古くから「野崎観音」の名で親しまれ、落語や歌舞伎にも登場します。

JR野崎駅から歩くこと約10分。緩やかな上り坂がしだいに急になってきました。「慈眼寺」と刻まれた石柱が目に入り、目指すお寺が近づいてきたことがわかります。その先に続く鮮やかな緑の木々に包まれた階段道。これを上り切ったところに参禅会が待っているのです。

『昔の人々もこの階段を往来したんだあ』と思うと感慨もひとしお。江戸時代は元禄宝永の頃に盛んになったという「野崎参り」の様子「ソンマゲ頭のお待さんや町家の姿とか」を頭に描く私の前方に、ホウキを手に階段をごまやかに掃除する人たち。美しい景観はこのような方々によって維持されているのだと気づかされ、感謝の心になつて「おはようございます〜」。明るい挨拶ができました。



住所 大阪府大東市野崎2丁目  
交通 JR「野崎駅」から徒歩約10分

「慈眼寺坐禅会」DATA

開催日 毎週日曜日  
時間 午前8時～  
内容 坐禅会(作務・坐禅・禪の講義)  
参加費 500円  
拝観料 無料  
TEL 072-876-2324  
★3・9・12月の第1日曜日…朝粥体験アリ  
※開催日は変更される場合があります。  
※事前にご確認のうえご参加ください。



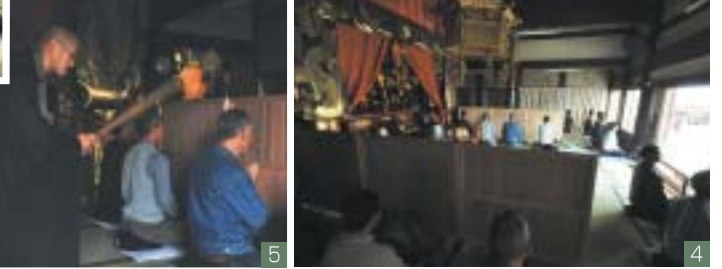
写経会・坐禅会の  
情報はこちらへ

参禅スケジュール

慈眼寺

- 8:00 ● 坐 禅
- 8:45 ● 朝のお勤め
- 9:00 ● 禅のお話・茶話会
- 10:00 ● 散 会

4 決まった坐が落ち着きをもたらすのか、各人の静かさに初心者もすぐに会の雰囲気引き込まれるよう。  
5 会の終了時に警策をあげる。  
6 出家前は自身もこの参禅会の参加者であったという古澤龍堂師。現在もよき先輩として慕われている。  
7 薄暗い室内にうかがふ四天王像が、参禅者を励ますように鋭い眼光を放つ。  
8 経本を手に声を合わせて。  
9 講話では「道元禅師語録」などをとくに学ぶ。



参禅の数を問わず、人は日常にはない「静かな時間」が何よりの贅沢だと口にします。それは、坐つてはじめてわかることなのかもしれません。

野崎観音さまの慈悲の心と、自由を重んじるポリシーのもと『熟練の方にはもちろん、入門者にもうってつけの会なんだ』と、感じました。

本質は、一人で坐るといふ厳しさを待つ坐禅。だからこそ坐る仲間、即ちこのサンガの存在が大きな力となっているに違いない。

「誰かのために坐るのではなく、自分自身が坐るだけだ。ただひたすらに坐る」。中には、自らを律することの難しさを感じる方も。うーむ、深遠…。

自由とは、自分を律した上で言えるもの

次は別室にて講話です。自由参加ながらさすが熱心な方々、ほとんどの人が席に着かれました。

この何ごとにも「自由な雰囲気こそが慈眼寺ならではの参禅スタイル。『禅寺らしくない』なんて決めつけてはNGです。」「入門自由 卒業自由」。先代、一峰和尚さんのお言葉で、その伝統を受け継ぐ、自発的な心構えをよしとするカタチなのです。もちろん、「自由＝楽」ではありません。

「誰かのために坐るのではなく、自分自身が坐るだけだ。ただひたすらに坐る」。中には、自らを律することの難しさを感じる方も。うーむ、深遠…。

明かりが暗くなり、鐘が鳴らされ、さあ坐禅開始の時間です。一気に室内が静まりました。

本堂の外では、早朝散歩や参拝の人たちが本尊様に手を合わせながらも中の様子が気になるよう。ひよっとすると真剣に面壁坐禅をする姿が仏さまに映るのでしょつか。私の目には、参拝者たちが参禅者を拝んでいるようにも見えました。

坐ること約40分。一人ひとりが警策(きやうさく)をつけ、坐禅は終了。続いて行なわれる、経本を手に般若心経を唱える朝のお勤めも、テンポのよい読経の声でつつがなく締めくくられました。

坐禅して、仏さまになる

気がつけば本堂は30名以上の参禅者でいっぱい。空席残りわずか。誰もが参加できるようにと、イス坐禅の用意もありました。

初心者は、受付ベルで個別指導を請いますが、経験者はおのの自分のペースで坐を組むことが基本です。ベテランの方は、お気に入りのポジションなのでしよう、スッと定位置らしき場所に着かれます。今回は初心者の方が4名、参加されていて、慈眼寺の徒弟、杉山雄峰師から足の組み方や心がまえについての指導を受けられていました。



作り方

1

精進ツユをつくる



まず、みりんを熱して煮きりみりん(1)をつくります。煮かえし(2)は、みりと同量の醤油を加えて沸騰させ、醤油のえくみを取って、泡立ったらすぐ火を止めます(今回は、そばに合わせ、たまり醤油ベースのものと同量薄口醤油のものを作ります)。

2

3種の具を用意する



**なめこおろし**  
塩をひとつまみ入れた湯で、さっとゆでたなめこを、すぐザルにあげ、水でよく冷まして余分なぬめりを洗い、大根おろしとよく混ぜます。

3

そばをゆで、盛りつける



そばは、たっぷりのお湯でゆでるのがコツ。ゆであがったそばは、水でよく冷ましてぬめりを取り、水を切って器に盛って、上からそれぞれに(4)の精進ツユを注ぎます。

田舎そばには、たまり醤油ベースのツユをかけ、なめこおろし(4) & おくらペースト(5)をトッピング。



更科そばには、薄口醤油ベースのツユをかけ、なめこおろし(4) & えのきの梅肉あえ(6)を乗せて。



ともに、刻み海苔を散らし、わさび、七味などをプラスしていただきます。細切りのきゅうりなどもオススメです。

「なめこおろしそば」完成!!



昆布と、戻した椎茸&戻し汁を入れて火にかけ、臭み消しに日本酒を少量注ぎ、沸騰してきたら昆布を引き、舞茸を入れて中火で沸騰させます。アクは、しっかり取りましょう。



**おくらペースト**  
ひとつまみの塩を入れた湯でゆで(破裂に注意)、真緑色になったら水に取ってからみじん切りにし、ペーストにします。フードプロセッサを使えば簡単です。



アクが出なくなったら火を止めてザルで漉し、(2)のかえしを混ぜます。甘めが好きなら砂糖を、からい方がよければ塩を加え(醤油は×)、よく冷ませば特製精進ツユの完成です。



**えのきの梅肉あえ**  
細く裂き半分に切ってから、塩をひとつまみ入れた湯でさっとゆいで水で冷まし、よく絞って梅肉(つぶした梅干など)をあえます。

そばツユ(一人分)には、**ダシ4:かえし1**がおいしい比率です。



TIME | 総40分

特製精進そばツユで、つるっと美味しい

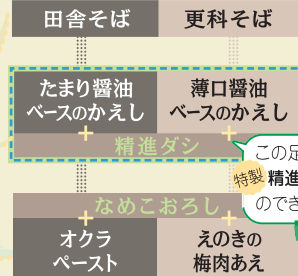
# 2つの...なめこおろしそば

そばの特性を生かす濃淡の特製精進ツユで、ひんやりさっぱり! ネバネバおくらの新食感もお楽しみ。有効成分が溶け込んだ「そば湯」で、栄養&水分+塩分補給もすんなりOK。食欲のない折、熱中症予防にもピッタリです。

材料 (4人分)

- ・二八そば (田舎・更科そば) ... 400g
- ・昆布 ... 1片
- ・なめこ ... 2パック
- ・かえし用 ... 干し椎茸 ... 大1ヶ
- ・大根 ... 適量
- ・たまり醤油 ... 100cc
- ・舞茸 ... 1パック
- ・おくら ... 10本
- ・薄口醤油 ... 100cc
- ・酒・塩・砂糖 ... 適量
- ・えのき ... 2パック
- ・みりん ... 100cc x 2
- ・水 ... 800cc x 2
- ・梅肉 ... 適量

そば・ツユ・具の組み合わせ



この足し算で、特製精進そばツユのできあがり!

そばの種類MEMO

- ・二八そば → そば粉と小麦粉の割合が8対2のもの。
- ・更科そば → 一番粉を使った蕎麦で、色が白く上品な風味。
- ・田舎そば → 主に全粒をつかった、素朴でガツンと荒削りな蕎麦。



指導: 宏明さん

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

やさしい仏教の  
ヒント  
What is Buddhism?

たいせつなものを失う恐怖  
ホラー映画で有名な『リング』の作者、  
鈴木光司さんは、作品のテーマに  
「たいせつなものを失うことが、人間の感じる最大の  
恐怖である」ということを据えたと聞きます。  
そこで語られる「たいせつなもの」とは、  
たとえば我が子でありました。  
「たいせつなものを失ってしまう」恐怖。  
その正体は、  
「自分が、たいせつなものを失うことに耐えられるか」  
であるように思います。  
長い人生ですから、こういう怖さにはかならず  
出会ってしまいます。  
残念ですが、たいせつなものも、また自分自身でさえも、  
いつか失われるときが来ます。  
はたしてこの恐怖から、逃れることができるのでしょうか。  
お釈迦さまは、できるとお考えになりました。  
ひとつヒントがあります。  
「なぜ怖いのか」を考えてみることで。

感謝の心の「SOTO Rin 凜 vol.3」です。

日常生活に、そして精神的にもためになる、いろ  
んな話題をひとりでも多くの方に…と願う「SOTO Rin  
凜」。A5サイズ、20ページの小さな身体ではありますが、  
毎回毎号、ほんのわずかでもいい、何かのお役に立て、  
あなたとともに成長したいと考えています。  
第3号になる今回も、手にしてくれてありがとう。  
そんな想いが、写真や文字の端々から、すべての読者の  
皆さまに、どうかしっかり届きますように…。



解説! お寺の道具  
寺  
mono



【ほっす】  
動物の毛や麻・綿などを束ね、  
これに柄をつけたもの。現在、  
日本においてはヤクや馬の毛  
など白色のものを使うことが  
多い。僧侶の大切な法具で、  
特に法要(行事)をつかさどる  
導師が手にする。

もともとは、お釈迦さまの時代に、  
蚊やハエを追い払う道具として使用  
することが許されたのがはじまり。  
私たちと同じように飛び回る虫に悩  
まされていた当時のお坊さん。しか  
し、むやみに殺すことはできない…。  
殺生を禁じる仏の教えを実践する  
ための生活道具だった。

★ 払子はその後、中国に伝わりその  
意味合いが変化する。お釈迦さまの  
「髪の毛」にみたて、煩惱や災いを  
払う功德をもつと考えた。禅宗では  
高僧が説法する時や、法要の導師を  
つとめる時に手にし、厳かに左・右・  
前に振るようにして払う動作をする。  
その作法とともに師匠から代々  
受け継がれる尊い法具である。★

払子

- い… 毛をたくさんの束にしてまとめてある。
- ろ… 柄には龍などの細工がほどこされている。
- は… お坊さんの木像などは、払子を手にするものも多い。



ほとけさまの髪のように大切に…