

特集

お香を通して、安らぎの時を見つけてみませんか。

お香に親しむ

やわらぎ法話
お香のはなし

とびっく

本でつながる心のコミュニティスペース

人生図書館

サンガをたずねて
—参禅会探訪— 坐禅かふえ

禅の彩食—精進料理レシピ
ごまだれ素麺

寺mono へいろ
解説！お寺の道具 柄炉

やさしい仏教のヒント
「いただきます」



ほとけのことはば
B*phrase



©Taka

怒らないことによって怒りにうち勝て。

善いことによって悪いことにうち勝て。

わかち合うことによって物惜しみにうち勝て。

真実によって虚言の人にうち勝て。

ブッダ

出典「法句経」(ダンマパダ)

特集

お香に親しむ

目に見えるもの、耳に届く音、
 周囲に流れる風の気配や、ただよう香り……
 無意識に五感に届く刺激に、
 ふと呼び止められることがありますか？
 香りも、その中のひとつ。
 記憶の扉を開く香りもあれば、こころ落ち着く香りも。
 お香を通して、安らぎの時を見つけてみませんか。

香の起源と変遷



飛鳥時代
 日本に仏教伝来。
 大陸から仏教儀礼に欠かすことのできない「香」も
 伝わったと考えられる。

奈良時代
 邪気を払い仏前を浄めるために「香」が焚かれた。
 来日した鑑真和尚は、
 仏教の戒律や医薬品などと共に香料をもたらす。
 貴族の間では日常生活でも「香」を楽しむようになった。

平安時代
 「香」は貴族の間で流行し、独自の香りを創り出す人もいた。
 移り香を楽しむ風流が好まれた。

鎌倉時代
 公家社会から武家社会へと移る中で禅宗が広まる。
 沈香一木の香りと向き合う精神性が重んじられるようになり、
 この頃、香木の香りを鑑賞する「聞香」が確立した。

江戸時代
 経済力のある町人にも「香」の文化が広まる。
 「組香」が盛んになり、香道は成熟期を迎えた。
 庶民に「線香」の使用が浸透し、国内での製造が普及した。

■ 香木(用途により、様々な形状に加工されます。)

形状:
木(ぼうく)



ちんこう
沈香
 外的要因から身を護るため樹脂を出した樹木が、枯れていく際に熟成してできた香木。

形状:
割(わり)




きやら
伽羅
 沈香の中でも、樹脂の質の違い等により別格扱いされる香木。採取が困難で貴重。

形状:
重(かさね)




びやくだん
白檀
 薬用、薫香用、彫刻工芸品、扇などにも使われる香木。


■ 代表的なお香の原料




桂皮 (けいひ)
 別名、シナモンの名で世界中に親しまれる。




大茴香 (だいういきょう)
 中華料理の香辛料としても知られる。




丁香 (ちようじ)
 別名、クローブ。香辛料としても使われる。



竜腦 (りゅうのう)
 薫香のほか、防虫剤としても使われる。



安息香 (あんそくこう)
 アンソクコウノキの樹脂。



乳香 (にゅうこう)
 キリスト教儀式において、焚香料に用いる。樹脂。

人々の周りにほのかに広がるお香のかおりは、気分を落ち着かせてくれます。お香がもたらす癒されるひと時を、生活のリズムに上手に取り入れてみましょう。

香りある日々

● **リラックスタイムに**
仕事や家事を終え、くつろぎのひと時に、お気に入りの香りを焚いて。休日時間に時間をかけて掃除をしたら、リフレッシュの香りを。



● **お客さまを待つ間に**
玄関やリビングに、お客さま到着の30分ほど前を見計らってお香を焚くと、程よい香りで迎えることができますよ。

● **キッチンにて**
テーブルコーディネートの上げに、食事を邪魔しない香りを選んで。強いにおいがこもるような料理のあとは、ハーブ系やスパイス系の香りがおすすめです。

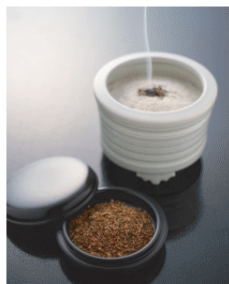
● **ご先祖さまに**
ご命日や節目の日は、故人を思いながら、とっておきの香りを焚いてみては？ 他家のお仏壇にお参りする際は、お供え用のお線香を持参する気配りができたら良いですね。

● **持ちものに、さりげなく**
携帯電話のストラップやカバンの内ポケットに匂い袋を付けたら、根付けとして帯に着けたり、手紙に文香を添えたり…やさしさが香ります。

お香の種類と使い方



線香
最もよく使われるお香で、仏事用、室内用など様々な種類があります。スティックタイプも人気です。



刻み香(焼香)
香木や香草を細かく刻み、混ぜ合わせたお香。通夜や葬儀などの際に、お供えとして火種に直接のせて焚きます。



抹茶(まっこう)
細かい粉末でできたお香。仏前で燻(いぶ)したり、沈香(ぢんこう)や白檀(びやくだん)などと混ぜて用いたりします。



塗香(ずこう)
粉末のお香で、ご本尊にお供えしたり修行者が身を浄めたりする時に使います。少量を体に塗り用います。



コーン、渦巻き香
室内を清浄にしたり、気分をリラックスするのに使ったりします。コーンは短時間で燃え、渦巻き香は長く燃えるので、用途で使い分け。



防虫香
衣類のみならず書画、掛け軸、雛人形、骨董品などの虫よけに使います。年に2回、虫干しをする際に取りかえると効果的。



におい袋
天然の香りの原料を入れた小さな袋。キーホルダーやストラップのように使うと、さりげない香りが自分だけでなく周りの人にも届きます。



文香(ふみこう)
手紙に同封し、相手に香りを届ける贈り物。お香を和紙に包んだものや葉タイプなどがあります。

暮らしの様々なシーンに、香りを上手に取り入れて

香りの上手な使い分け

● **香りの春夏秋冬**
春はほのかに甘くやわらかな香り、梅雨時はジメジメ気分を消す爽やかな香り、夏は涼やかに、秋冬は深みのある温かい香りを…季節に応じて香りを変えてみるのもおすすめです。

● **お香は値段によって何が違うの？**

原料となる香木や天然の香料の材質は、お香の価格に反映されています。しかし、必ずしも高価なお香が良いとは限りません。お好みの香りを見つけませんか？

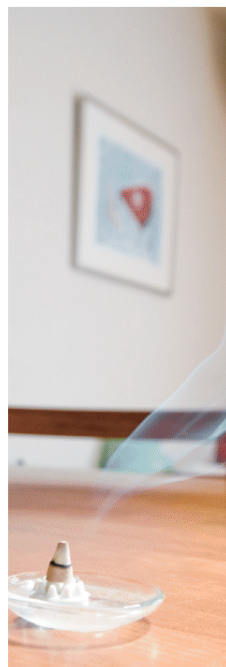
● **「ハレの日」「ケの日**

ハレ(晴れ)は、祭りや儀礼など特別な日を指し、ケは普段の日々、日常を指します。お香も、ハレとケの香りを使い分けると、ハレの日がいつそう引き立ちますね。

● **写経には「塗香」を**

本来は修行者が身を浄めるために使われる塗香。写経を行う前に用いることで心身を浄め、リラクセスして臨むことができます。

※専門店に向き、いろいろな香りを試してみると新しい発見があります。きつと好みの香りが見つかるでしょう。



※近年、一部に流通している脱法ハーブは「お香」ではありません。

らんじゃたい 織田信長と蘭奢待



奈良の正倉院に保管されている天皇家の宝物である黄熟香は、「東」「大」「寺」の文字を抱く雅名として「蘭奢待」の名で呼ばれます。1574年3月、織田信長が自らの権威を誇示するため、この香木を削り取ったことで後世にまで注目を集める香木となりました。

長さ:156cm 重さ:11.6kg



お香体験してみませんか!

香老舗 松榮堂

http://www.shoyeido.co.jp/
京都市中京区烏丸二条上ル東側
TEL 075-212-5591

聞香を楽しむ会
参加費：2,500円 呈茶付 各席約15名×3回
月ごとに開催日が変わります。
空席状況を確認の上、ご予約ください。
*空席確認と申込みは、京都本店 店頭、
もしくはHP、電話にて

淡路梅薫堂

http://www.awaji-baikundo.com/
兵庫県淡路市江井2845-1
TEL 0799-86-0065

日本一のお線香生産地・淡路島で、工場見学と
お線香製造体験ができます。 体験料：500円
平日と第2、4を除く土曜日の
9:00~12:00、13:00~16:00
*申込みはTELにて

山田松香木店

http://www.yamadamatsu.co.jp/
京都市上京区勘解由小路町164
TEL 075-441-1123

調香コース／匂い袋作り体験 参加費：2,000円
月～金の14:30～開催 所要時間：45分 定員：2～40名
*申込みは前日までにTELにて
ほかに薫物作り体験、ミニ聞香体験、聞香実践体験、
源氏香体験も可能

薫寿堂

http://www.kunjudo.co.jp/
兵庫県淡路市多賀1255-1
TEL 0799-85-1301

工場見学のと、希望者は「自分で作るオリジナルのお香」
体験ができます。 体験料：500円
8/13～17と年末年始を除く毎日
10:00～16:00 所要時間：約40分
*申込みは、HPより



**お線香をまっすぐに立て、
お香とともに心をととのえる。**

曹洞宗大本山永平寺の前貫首（住職）、宮崎奕保禅師は、常々お線香を真つすぐに立てなさいとおっしゃっていました。「朝起きて、仏壇の前で真つ直ぐ坐り、真つ直ぐ線香を立て、真つ直ぐ合掌しなさい。そうすれば、心が真つ直ぐになる。心が真つ直ぐになれば、行いも真つ直ぐになる。一人の人間の行いが真つ直ぐになれば、世の中も真つ直ぐになる」。

姿勢を正し、お線香を真つ直ぐに立てる。簡単そうですが、やってみると案外難しいものです。心を落ち着けて丁寧に。線香一本が私たちの生き方に変化をもたらしてくれます。

知ってて安心 焼香の作法

葬儀や法事の際、作法に自信がなくて困ったことはありませんか？
落ちついて焼香ができるように、作法についてまとめました。
曹洞宗の焼香の基本は2回。丁寧に心をこめることが大切です。
※場合によって1回のもあります。宗派によっても異なります。



③つまんだ右手に左手を添えるようにし、額のあたりで押し頂き、そのお香を焚く。(これを主香という)



①香炉の前に至ったら仏さま、祭壇に対して合掌一礼する。



④2回目は同様に香をつまみ、押し頂かず、そのまま香炉に入れる。(従香)



②お香を右手でひとつつまみする。

⑤再度、合掌一礼する。

ご自宅でのご法事などの際には、事前に香炉、香炭を用意しましょう。

▼香炉のそうじの仕方（線香立て編）



②灰をならし、適度に押し固める。(専用の道具がありますが、スプーンなどで代用できます)



①線香の燃え残りを取り除く。(箸やピンセットが便利。ザルで濾すともっとキレイに)

忘れてやすいのが香炉のそうじ。お線香や焼香用の香炉の灰を定期的きれいにしましょう。

線香の燃え残りやお香の燃えカスを取り除くだけでもお仏壇が見違えるようにきれいになります。気持ち良くお参りして心もスッキリ!

教えて 香炉のそうじ

やわらぎ法話

お香のはなし

京都府 萬歳寺 住職

服部俊憲 老師

「賢愚経」にお香について次のような故事が記されています。

お釈迦さまが、まだお元氣な頃のお話です。弟子に富那奇という高僧がいました。富那奇は、兄の羨那と共に一念發起し、お釈迦さまのために力をあわせて故郷に立派なお堂を建てました。二人は一刻も早くお釈迦さまをお迎えしたいと思い、敬慕する気持ちを込めて香を焚いたところ、その煙は、お釈迦さまのもとへ天蓋となつて届きました。二人の、一心に供養する心を察したお釈迦さまは、すぐさまそのお堂に向かれ、説法をされていったのです。

また、お香といえは「無常観」でもあります。曹洞宗の祖師である道元禪師さまは、「慈母の喪に遭ひ、香火の煙を觀て、潜かに世間の無常を悟り、深く求法の大願を立つ（永平寺三祖行業記）」と記されるように、お母さまの死を契機にこの世の無常を悟られたと言われています。

お香に火をつけると、香りのある間は煙が立ちますが、いつの間にか消えて、わずかな灰が残るにすぎません。私たちの命も、このように儚いものなのです。道元禪師さまは、無常について「志

たという言い伝えがあります。これにより、二人のように心を込めて、念じながら香を焚けば、いつ、どこへでもお釈迦さまはそのお姿をお示しになり、ありがたい法を説かれ、聞く者は安心を得ることが出来るという信仰が生まれたのです。

お香の煙や香りは手に取ることはできませんが、「中天に上がつて法界に遍し」と言われるように、世界中にまんべんなく行きわたるといふ徳を具えています。あたかも仏さまの大きな慈悲の心に包まれているようですね。こうして、心を込

の至らざることは無常を思はざる故なり」とお示しです。葬儀や法事の際には、ご霊前に香を手向け成仏をお祈りいたします。「私の思いが亡き人のもとに届きますように」と念じるのは勿論ですが、同時にわが身の儚さ、この世の無常を感じることであれば、明日に向かう生き方も変わっていくのではないのでしょうか。

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。

本でつながる心のコミュニティスペース



人生図書館 館長 田中 希代子さん



人生の一冊と出逢う。
人生の一冊と過ごす。
人生の一冊を贈る。
人生図書館には、誰かの人生を支え、
動かし、大切に読み続けられてきた
「人生の一冊」が並んでいます。

心がちょっと疲れたり、
なにかにちょっと迷ったりしたら人生図書館へどうぞ。
誰かの「人生の一冊」が、あなたを待っています。

〈人生図書館のリーフレットより〉

会社に直談判し、
熱意をかたちに

大阪・心斎橋、アメリカ村の近くにある六〇室を有するテナントビルに、田中希代子さんが館長を務める人生図書館がある。

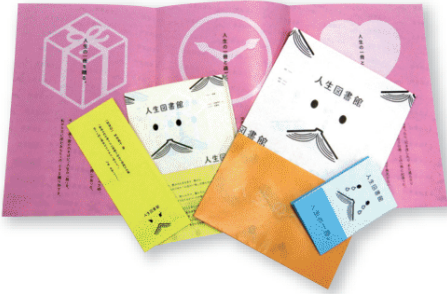
このビルの管理を行う丸エム製作所に勤務し、ビルのマネージャーを務める田中さんは、会社に直談判し、人生図書館開設の想いを伝えた。地域活性とコミュニケーションのために活用したいと進言し、了承を得る。こうして二〇一一年六月末、心斎橋Mビル四〇四号室は人生図書館として開館した。

玉砂利と飛び石の先で靴を脱ぎ、襪を開けると畳敷きの部屋。壁に置かれた本棚には一六〇冊の本が並ぶ。心落ち着く和の空間は、田中館長のコーディネートによるもの。改装費や開館のための諸費用は館長が自ら負担し、静かなくつろぎ空間となるよう気を配ったとのこと。

二歳半の弟の死

館長には、幼い頃の消せない記憶が今も深く残っている。それは、自分が一〇歳のとき突然訪れた弟の死。わずか二歳半で交通事故に遭い、我が子の死に落胆した両親は、斎場に赴く事すらかなわなかった。一〇歳の田中さんは八歳の弟と共に、位牌と遺影を抱いて葬儀に参列…。

生きたくても生きられなかった命を思うと、自ら命を断つ子どもたちのニュースを



見る度に、「私はこの子とご飯を食べて話しを聞いてあげたかった」と胸が苦しくなる。「君、つらかったねと誰かが話しかけていたら、この子は死ぬことを思い止まったかも…」「どこかにそんな子が立ち寄ることのできる場があったら…」幼い弟の命を通して浮かんだ様々な想いが、人生図書館の原動力となった。

小山薫堂さんの世界観

田中館長の想いは『まっつる。』という絵本を読んだことで実現化する。

人が生きるとは生老病死を待ち続け、また生が始まるのを「まっつる」の繰り返し。放送作家であり、映画『おくりびと』の脚本家としても知られる小山薫堂さんが翻訳した『まっつる。』こそが、田中さんを館長にした「人生の一冊」となる。

「人への眼差しや世界観などに共鳴し、どうしても小山さんの力をお借りしたくて、

多忙な小山さんからOKの返事をもらうまで東京に三回会いに行きました。粘って粘って念願かなったときは本当にうれしかった」と、声のトーンが更に高くなる田中館長。人生図書館のほのぼのとしたロゴマークやブックカバー型パンフレット、しおり型ハガキなどに、小山さんのアイデアと、誰かをしあわせな気持ちにしたいやさしさがあふれている。

言葉のリレー

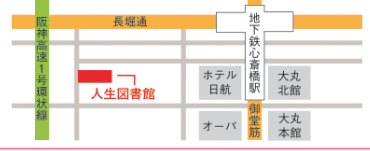
人生図書館には小学生の子どもから老年者まで、いろいろな年代の人からの寄贈本が並んでいる。会社を倒産させて再起した経営者、介護していた親御さんを看送った人、会社勤めのOL…、それぞれの「人生の一冊」には寄贈の想いが記され、本を読んだ人がまた、そこにメッセージを残して帰る。著者、寄贈者、読者、次の読者と、一冊の本が言葉でつながって、魂を揺

さぶる一冊となる。

来館者の様子を伺いながら「受験に失敗したのは、しんどいね」「仕事が決まらなくても、たまたま今がその状態にあるだけ。大丈夫」と言葉をかけて田中館長。指導するわけでもなければ、諭すこともない。「まずは自己受容から。自分自身を認めて、自分に言葉をかけてほしい。そこから道も開けるでしょう。人生図書館と寄贈された本が、その人の未来を開くキッカケになればと思います」と、館長はほほ笑んだ。

人生図書館

大阪市中央区西心斎橋1-10-28-404
TEL. 06-6281-0555
HP <http://www.438m.com/jinseitoshokan/>
ブログ <http://ameblo.jp/jinseitoshokan/>



東景寺(とうけいじ)

山号は秋葉山といい、本尊は秋葉三尺坊大権現で秘仏である。

1300年ほど昔に信州に出現し、観音菩薩の化身といわれ、火伏せの法力があるとされる。

境内には神仏習合の名残りで鳥居もあり、火難・盗難除けのお寺として信仰を集める。

天明年間より京東上岡崎村にあったが、万延元年にこの地へ移されたとされる。幕末に荒廃するが、地元の要請により天寧寺の梵城泰仙大和尚を迎え復興した。



「坐禅かふえ」の参加者は毎回50名を超える。毎月第2水曜日の午後1時に開催されている。(8月は第5水曜日)



ざぜんかふえ

気軽に坐禅体験ができる

坐禅かふえ

京都曹洞宗青年会
in 東景寺
京都市東山区

新しい禅のカタチ

観光客や修学旅行者、老若男女を問わず沢山の人が参加し、大いに盛り上がりを見せる「坐禅かふえ」。ほとんどの人が坐禅は初めてで、また、今日坐禅をするとは想像もしなかった人ばかりです。中には、「足が痛そうだし、時間がないし」と、遠慮する方もいましたが、「二度やってみたら良かった」という声が多いのに驚きました。

堅苦しいイメージや、お寺への入りづらさから、どうしても馴染みが薄くなりがちな坐禅ですが、「この「坐禅かふえ」では、そんなイメージを払拭し、多くの方が気軽に坐禅を楽しんでおられたようです。

参加した方が帰り際に「貴重な体験をありがとうございました」と、笑顔でお寺を後にされる姿が印象的でした。

取材文/E N

サンガをたずねて

— 参禅会探訪 — vol.9

坐禅体験はいかがですか？

「30分間の坐禅体験はいかがですか？ 無料ですよ！思わず「え？」と聞き返したくなるような誘い文句が聞こえてくるのは、多くの観光客で賑わう街の中。京都・八坂神社の南側に位置する東景寺に、その不思議な声の正体がありました。

声の主は、法衣に袈裟姿と、なんとも凛々しい出で立ちの青年僧たち。傍らには、「坐禅かふえ」と書かれた看板が掲げられています。

新しい坐禅体験

今年で50周年を迎える京都曹洞宗青年会。この節目の年に、月に一度開催されているのが、坐禅体験企画「坐禅かふえ」です。字の如く、喫茶店に立ち寄り感覚で坐禅に親しんで欲しい、そんな思いが込められています。プログラムは作法の説明と坐禅体験、お抹茶をいただく茶話会を含めて30分という気軽さ。事前告知はブログのみで、当日に僧侶自らが道行く人たちに声をかけるといふユニークな方法で参加者を募ります。道行く人は自然と足を止め、興味深げに境内へと足を運びます。

座敷に通されると、青年僧が自ら手本となり、坐禅の手ほどきをします。鐘が3回鳴ると



「坐禅をしてみたい」
 そんな方はぜひ参禅会にご参加ください。
 下記のお寺では、参禅会が開催されています。
 ご興味のある方は、事前に電話でお問い合わせの上、
 ご参加ください。

皆さまもぜひ坐禅会へ!!

参禅会情報

滋賀県 地福寺

滋賀県東近江市佐野町894
 TEL 0748-42-3160
 毎月第2日曜日 / 午前7時00分～午前8時30分
 参加費 / 無料 坐禅、法話、お粥

京都府 源光庵

京都市北区鷹峯北鷹峯町47
 TEL 075-492-1858
 毎月第1日曜日 / 午前7時00分～午前9時00分
 参加費 / 無料 坐禅(2回)、法話、読経、茶話会
 (8月・11月・12月は休会)

大阪府 慈光寺

大阪市住吉区長居2-3-12
 TEL 06-6691-4428
 毎月第2土曜日 / 午後7時00分～午後9時00分
 参加費 / 無料

★下記のサイトではその他の情報も掲載中!

曹洞宗近畿管区教化センターWebサイト

奈良県 平等寺

奈良県桜井市三輪38
 TEL 0744-42-6033
 毎週日曜日 / 午前6時30分～午前7時30分
 参加費 / 無料

和歌山県 宝珠寺

和歌山県新宮市木の川360
 TEL 0735-31-8466
 毎月第1、第3土曜日 / 第2、第4金曜日
 午後6時00分～午後7時00分(変更の場合あり)
 参加費 / 無料

兵庫県 雲覚寺

兵庫県川辺郡猪名川町広根宮ノ前12
 TEL 0727-66-0050
 毎月第1日曜日 / 午前6時30分～午前8時30分
 参加費 / 500円 坐禅、お粥

※寺院行事などで開催日が変更になる事がありますので
 必ず事前にお問い合わせください。

<http://www.soto-kinki.net/>

お坊さんの手ほどきを受けながら、
 気軽に坐禅体験ができます。

毎月開催しています。

無料体験
no charge

開催日程 毎月第2水曜日
 ※8月は第5水曜日
 ※平成24年4月～平成25年3月まで

時間: 14時～17時 ※7・8・9月は15時～18時

- 平成24年
 7月11日(水)・8月29日(水)・9月12日(水)
 10月10日(水)・11月14日(水)・12月12日(水)
- 平成25年
 1月9日(水)・2月13日(水)・3月13日(水)

参加費 無料

- *1セット30分の入替え制です。
 坐禅指導…約5分
 坐禅体験…約15分
 茶話会…約10分
- *お抹茶(もしくはお茶)とお菓子がつきます。

■主催 京都曹洞宗青年会

京都曹洞宗青年会は、京都府内の曹洞宗の青年僧侶を中心に結成され、坐禅会やボランティア活動などを展開している。

平成24年に創立50周年を迎え、坐禅体験を通じて気軽に禅に親しんでいただく場を提供するなど、様々な記念事業を行なっている。

会場 秋葉山 東景寺
 とうけいじ
 京都市東山区祇園町南側500



京阪本線「祇園四条」駅から徒歩8分
 *八坂神社前の交差点を南に下り、東側二筋目の坂道を斜めに登った四つ辻の北東

詳しくは、
 京都曹洞宗青年会のブログにて
 E-mail: zazen-kyoto@hotmail.co.jp



1 ダシと胡麻で、たれを作る

- ① 椎茸を一口大に切り、舞茸は石つきを取って手で裂く。
- ② 鍋に水400cc、昆布、椎茸、舞茸を入れて火にかける。

Point! きのご類のうま味は60度~70度あたりで最もよく出るので、必ず水からゆっくり加熱すること。

- ③ 沸騰後1分ほどで昆布を引き、みりんを混ぜてさらに沸騰させて酒を飛ばし、砂糖、濃口醤油で味をつける。(やや甘く濃いめに)
- ④ ザルで濾して椎茸と舞茸は食材にとっておく。
*市販の麺つゆを使用してもOK。
- ⑤ すり鉢に炒り胡麻を入れてすりこぎでペースト状になるまで擦りつぶす。
*市販の胡麻ペーストを使用してもOK。

- ⑥ 胡麻のペーストに酢を少量加え、よくかき混ぜ乳化させる。



- ⑦ 乳化して白濁するのを確認したら、少しずつ④のダシを加えながら混ぜていく。

1/2カップ程ダシを残すこと。



Point! ダシに胡麻ペーストを入れてしまうと絶対に乳化しないので、必ず胡麻ペーストにダシを加えていくこと。

- ⑧ 味をみて、好みの味に調える。
*りんごジュース、シロップ、味噌、レモン汁などを混ぜてもおいしくなります。

2 食材を作る

- ① 湯葉を水にひたして戻す。
- ② 柔らかくなったら巻いて包丁で細長く切る。



- ③ 1-⑦で残しておいたダシに砂糖・濃口醤油で甘辛く味をつけ、ダシを取ったあとの椎茸と舞茸をさっと煮て冷ましておく。



- ④ トマトを適当な大きさに切って冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ⑤ 小鍋にお湯を沸かしてオクラを1分ほどゆで、冷水にさらす。十分に冷めたらオクラのヘタを切り落として縦半分に切る。

3 素麺をゆでる

- ① たっぷりのお湯を沸かして、素麺をパラパラと入れる。
- ② 箸で軽くかき混ぜ、麺がくっつかないように時間どおりにゆでる。

- ③ ザルにあけて流水でぬめりを取りながらよく冷まし、水を切って1人分を2束に分けてまとめておく。



4 皿に盛りつける

- ① 大きめの皿に素麺を2束ずつ盛りつけ、食材を周囲に彩り良く盛りつける。
- ② 上から胡麻だれをかける。
*好みでラー油をかけてもおいしいです。



たっぷり具材で夏バテ解消! ごまだれ素麺

疲労回復に効果のある胡麻をたっぷり使って、「冷やし中華風」にアレンジした素麺を作りましょう。胡麻の香りとお酢のさわやかな酸味がGoodです。いつもの麺つゆに飽きた方にもおすすめ! ぜひお試しください。

禪の彩食



指導: 宏明さん

DATA (1人分)

調理時間	40分
難易度	☆☆
エネルギー	690kcal
タンパク質	22.3g
脂質	19.4g
炭水化物	103.7g
食塩相当量	4.6g
食物繊維	8.4g

*アレルギー原因: 小麦、ごま、大豆

■材料(4人分)

素麺	8束
トマト	中2個
椎茸	中3個
オクラ	8本
舞茸	1パック
湯葉	小1パック
白ごま	120g
昆布	1片
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ4
濃口醤油	100ml
米酢	120ml



やさしい仏教のヒント

What is Buddhism?

Text by 柳田彰宣

曹洞宗をお伝えになった道元禅師も、
食事をたいせつな修行とお考えになっていました。
料理や作法の心構えを、書物にしてまで残されています。
とくべつなことではない、ふだん毎日を生きる中にこそ、
本当にたいせつなものがあるという信念をお持ちだったからです。

編集後記

自分を一本の木だと思ってみてください。
木には、「幹」と「根」と「枝葉」があります。自分自身を幹とすれば、根っこはルーツ=先祖であり、枝葉は子孫に伝えることができます。先祖とか子孫というと、自分には直接関係がないように思いがちですが、一番身近な先祖は親であり、一番身近な子孫は子供です。
根っこを切り、枝葉も落としてしまった「木」があるとしたら、その木はどうなるのでしょうか。根を大切に枝葉を大切にしてください。人間にも同じことが言えるのではないのでしょうか。(鈴)



「いただきます」

食事の前に「いただきます」と言うのは、
「食材の命をいただくのだ」と聞いたことがあります。
私たちにとって食事は、

より良く生きようとするためにも欠かせない営みですね。
失礼ながら、みなさまは手を合わせ

「いただきます」と口にされているでしょうか。

私も、家の中ではちゃんとできます。

外でも、子どもといっしょだと、きちんとできます。

でも外で一人だと、すぐ忘れれます。

これぐらいのことができなくて

どうするのだろうか、と正直思います。

気品ある芳香を漂わせる

柄炉は仏教伝来と共に日本に伝わった最も古い仏具の一つで、飛鳥時代や奈良時代のものが現存している。鶴尾形柄香炉、獅子鎮柄香炉など、それぞれデザインに特徴があり、時代を経て装飾に工夫が凝らされるようになった。

写真は、蓮華をモチーフにした蓮華形といわれるもので、炉は花が咲いた姿を表し、蓋は蕾と実、柄は茎をかたどっている。

曹洞宗では香・浄水(洒水)・華(散華)によって道場を浄める「浄道場」という儀式で主に使用され、僧侶が手にして歩き、香煙により室内を浄めて仏さまをお迎えする。サイズは大きくないが、炉の先が重く、持ち運ぶ際にバランスを保つのに注意を要する。

古くから、仏さまは「香食」といい香煙を食されるとされ、お香は、仏さまに対するお供えとして尊ばれてきた。また、香りによって煩惱を鎮め、身を浄めるという意味もある。

柄炉から漂う気品ある香りが、私たちの身体と心をととのえてくれる。

HEIRO 柄炉

へいろ

香を焚くための器(香炉)の一種。
持ち手(柄)がついているのが最大の特徴。
柄香炉・手香炉・手炉などと呼ぶこともある。
主に金属製。



国宝「鶴尾形柄香炉」(東京国立博物館蔵)
飛鳥時代のもので、柄の端が3つに分かれ、鳥の仲間である鶴(かざぎ)の尾に似ていることからこの名でよばれる。