

涼やかにいこう！

# RIN

vol.34

いのご餅



魯山人が愛した「雪虎」



〈特集〉  
郷土料理は  
おおらかだ

ほ



は



に



ほっかけ

にしんなす

パッテラ

ほとけのことば  
B\*phrase



©Taka

世人は歓喜に束縛されている。  
思わくが世人をあれこれ行動させるものである。  
妄執を断ずることによって安らぎがある。

ブツダ

出典 | 「スッタニパータ」

凛 34号

【編集・発行】曹洞宗近畿管区教化センター・曹洞宗近畿管区布教教化推進会議 <http://www.soto-kinki.net>

〒652-0805 兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内 TEL 078-579-8480 FAX 078-579-8481 ✉center@soto-kinki.net

編集協力 / 五木のどか

# 関西の郷土食(一例)

いかなごの釘煮



はも料理



湯げうま



お正月の黒豆



兵庫県

京都府

滋賀県

たこ焼き



大阪府

奈良県

串カツ



和歌山

梅干し



柿の葉寿司



ふな寿司



赤こんにゃく



奈良漬



三輪そうめん



# 郷土料理は おおらかだ

「ふるさととは、遠きにおいて思うもの」とは、  
室生犀星の詩の一節。  
コロナ禍で帰省が難しかった時期もあり、  
故郷や両親への想いを  
より深くされた方も多いことでしょう。  
遠足で登った山、  
泥まみれになって励んだ部活動、  
菓子パンをかじった公園のベンチ、  
家族で囲んだ晩ごはん……。  
離れていても、いくつになっても、  
ふるさとの味は最強です。



### 由来

瀬戸内海～明石海峡で水揚げされたマダコを使う「たこめし」は江戸時代には既に漁師の賄い飯として親しまれていました。旬の夏場が美味。生だこ・茹でだこ・干しだこなど手に入りやすいものを使ってください。

## たこめし

### 兵庫

#### 【材料】

〈炊込用〉	〈トッピング〉
●うるち米	●生姜
●もち米	●小ネギ
●薄口醤油	●ミツバ
●酒	●白ごま
●干した明石たこ	●刻みのり
	●木の芽など

#### 【作り方】

- ①米を洗い、30分ほど水浸け。3:1の比率で、もち米を混ぜると仕上がりがパラつきにくい。
- ②たこを2cm幅にカットする。
- ③調味料を加えて水加減し、②のたこを加え炊き込む。
- ④炊き上がったら全体を軽く混ぜて茶碗に盛り、好みのトッピングを添える。



### 由来

長浜～湖北地域を中心に県全域で食される郷土料理。農家に嫁いだ娘を気遣う両親が嫁ぎ先へ、田植え時期に滋養のある焼き鯖を「五月見舞い」として贈る風習が始まり、「曳山まつり」ほか、ハレの日に作られます。

## 鯖そうめん

### 滋賀

#### 【材料】

●そうめん	〈煮汁〉	〈トッピング〉
●焼き鯖	●だし汁	●生姜
	●醤油	●青ネギ
	●みりん	●南天の葉
	●酒	●木の芽などの青み

#### 【作り方】

- ①焼き鯖を適当な大きさに切る。だし汁・醤油・みりん・酒・おろし生姜を鍋に温め、鯖を煮て味を浸み込ませる。
- ②そうめんをカタ茹でにし、水洗い。
- ③鯖の煮汁で、そうめんをサッと茹でる。
- ④器に③のそうめんを盛り付け、鯖をのせ、青みをトッピングする。



### 由来

粉もん文化の代表格・お好み焼きのルーツは、安土桃山時代に千利休が催した茶会の茶菓子だったと云われます。江戸・明治期と各家々で進化を遂げ、昭和30～40年代に大阪名物として全国区になりました。

## お好み焼き

### 大阪

#### 【材料】

〈生地〉	〈具材〉	〈トッピング〉
●薄力小麦粉	●千切りキャベツ	●お好み焼きソース
●長いもすりおろし	●卵	●花かつお
●かつおだし	●天かす	●青のり
●塩	●紅しょうが	●マヨネーズ
	●青ネギ	
	●豚バラ肉	

#### 【作り方】

- ①ボウルに生地材料を入れ、ざっくりもっちり混ぜる。
- ②具材を①に空気を含ませるように混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱して薄く油を引き、②をお玉で15cmくらいに広げ、裏面に焼き色が付いたら豚肉を並べ、ひっくり返して蓋をし、弱火で焼く。
- ④様子を見て再度裏返し、ソースや青のりなど好みにトッピングして出来上がり。



### 由来

京の伝統野菜の代表格とも云われる加茂なすは、別名「茄子の女王」とも呼ばれます。ずっしりとまん丸い形が象徴的な身のしまった茄子。油との相性が良く、夏の風物詩として地域に根付いています。

## 賀茂なす田楽

### 京都

#### 【材料】

●加茂なす	〈田楽みそ〉	〈トッピング〉
●ごま油	●赤みそや白みそなど	●ケシの実
	●酒	●木の芽
	●みりん	●針生姜
	●砂糖	●大葉の千切りなど

#### 【作り方】

- ①田楽みその材料を混ぜ合わせておく。
- ②加茂なすを厚さ2～3cmほどの輪切りにし、断面に2cm幅で格子状に切り目を入れる。
- ③フライパンを熱し、油を引いて茄子の両面を中弱火でじっくりと焼く。
- ④皿にのせ、田楽みそを表面に伸ばし、トッピングをおいて出来上がり。

# 大地の恵み、山海の幸をたたえ 受け継がれゆくふるさとの味

郷土料理を作ろうと試みて数ヶ月、滋賀や奈良や和歌山などの食べたこともない料理を、ウェブ公開されているレシピを元に作ってみました。

郷土料理と方言は、よく似ています。文字で読めるけど発音がインチキになってしまふ、あの感覚。レシピはあっても、食べたことがない見様見真似の料理は正解がつかめず、すました料理になってしまう気がしました。

反して、自分のふるさとや暮らした土地の料理は親戚の台所感覚。

農繁期に作られた料理、魚が獲れない地域で保存性を高めるための調理法、旬のいちばんおいしい時期に祭り

行事の振る舞いに作る料理、お腹を空

かせた子どもたちのために身近な食材だけで手早く作ったおやつ、…：あぁ、ふるさとは心の中にいつも在る。

鯖街道で鯖を贈り、みかんの産地でみかん餅を作り、賀茂茄子の時期に肉厚の茄子をステーキ状に焼く。馳走と振る舞いと賄いと、身土不二なる地産地消の精神が宿る郷土料理。

あなたの心に棲むふるさとの味が知りたい。私のふるさとも語りたい。「伝承の味を知るためには年長者に訊いてみよう、今のうちに」と思う昨今です。みんなを包み込む郷土料理。

## 忘れ得ぬふるさと

人生の最後に食べたいものは何ですか？うなぎ、あんパン、納豆ごはん、鯖サンド、お母さんのおにぎり…：

命の終わりのときに食べたいものが、止めどなく浮かんでくるのはしあわせなこと。生命力が満ち溢れている証拠です。そのたくましい生命力は、

ふるさとのおいしいものが、あなたの根っこにあるからかも？

おばあちゃんに、お母さんに、お父さんに、ふるさとの味を習いに行きませんか。帰りに味噌や醤油、地酒や地元野菜など買い込んで、今度はあなたの子どもたちと味わいましょう。親から子どもへ、孫たちへ、伝えてほしい味の遺産、郷土料理。

## 【道標】

長崎市出身のシンガーソングライター福山雅治さんの楽曲の歌詞にありました。

「わたしはその手が好きです  
ただ 毎日をまっすぐ生きて  
わたしたちを育て旅立たせてくれた  
あなたのその手が好きです」

毎日つかう手は、その人の生きた証。大工さんの手、運送屋さんの手、もの書きの手、ラーメン屋さんの手、とうふ屋さんの手、合掌する人の手、台所に立ち水仕事をし続けてきた人の手。一つのことを三十年も四十年も続けていると、生き方が「手」に出るのです。

「人に出逢い 人を信じ 人にやぶれて  
人を憎み 人を赦し また人を知る」

福山さんの歌詞の最後は、「あなたのその手が好きです」と結ばれています。



## おばんざい

昔から京都の家庭でおかずとして作られていた料理を「おばんざい」と呼びます。「お番菜」「お晩菜」「お飯菜」とも書いていたそうです。決して手の込んだハレの日のもてなし料理ではなく、手しごとの合間にちょっとこしらえる気取りのないおかず。おばんざい＝大村しげさんも、多数著述に残しておられます。

## まごわやさしい

カラダに良いものを集めて、頭文字をつないだ言葉だそうです。豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・椎茸(きのこ類)・芋。食物繊維やミネラル、ビタミン類。加工食品や栄養タブレットだけに頼らず、滋養のある食材をバランス良く摂って、心丈夫な身体に調えましょう。



# 関西の郷土菓子 ふるさとおやつ

いくつ、ご存知ですか？  
食べたこと、ありますか？



大阪府  
くるみ餅

千利休ゆかりの堺で茶菓子として愛される、戦国時代発祥の伝統菓子。「胡桃くるみ」ではなく、久しく美味しさを留めるの「久留美くるみ」。うぐいす色の餡で餅をくるむのが始まり。枝豆・大豆・うぐいす餡などが使われる。

滋賀県

こふくまめ(幸福豆)



旧くから米が豊富に作られてきた滋賀県で、水田の畦豆あぜまめ(大豆)と米粉を使った菓子が、農作業時のおやつに喜ばれた。米粉に砂糖と水を入れて混ぜ、煎った大豆を加えて焼くのが始まり。現在は小麦粉で作ることが多い。

奈良県

しきしき



小麦栽培が盛んな奈良県で、家庭で作る手軽なおやつとして県南地域に受け継がれる郷土菓子。小麦粉に水と砂糖・塩(卵は好みで加える)を溶いて、フライパンに薄くのばして焼き、うぐいす餡を挟んでいただく。焼き立て、温かいうちが美味。

※似たような「家庭のおやつ」は「ふのやき/麩の焼き」「ふなやき/ふな焼き」等の呼称で、他府県にも見られます。

京都府  
みなづき(水無月)



6月30日、夏越の大祓神事で、半年間の罪けがれを祓い清め、無病息災を願って食す。氷をイメージする三角形のういろおおほらいに小豆がのるのが特徴。最近では抹茶や黒糖のういろもアレンジされ、6月が近づくと季節菓子として店頭に並ぶ。

写真提供: 豆なブログ

## 凛のある風景 12

Kyoto

京都・乗寺/最寄り駅は叡電一乗寺駅  
むしやしない

### グルテンフリー・アレルギー対応のお菓子屋さん



▲「花こふれ」。プチサイズの抹茶スイーツやわらび餅などの京都イメージ品と洋菓子、15品すべて小麦・卵・乳製品不使用。4,500円+税/イトイン・メールオーダー可。



▲左:店主 鶴野さん、右:田中詩乃さん。 ▲奥はイトイン席。ケーキ見本がお出迎え。

京都市左京区一乗寺里ノ西町78 TEL 075-723-8364 11:00~18:00 月・火・休

豆乳パティシエ 鶴野友紀子うのゆきこさんがある時、アレルギーを持つ子どものお母さんの相談に応えたことが始まり。「すべての人が食で笑顔に」のコンセプトにつながりました。

お菓子作りに不可欠な小麦粉・卵・乳製品フルーツ・ナッツ・・・人により異なるアレルギーに可能な限り対応し、米粉・豆乳・カカオなどに置き換えて「絵本に出てくるような」おいしいケーキを開発。全国のお悩みに応え続け、小麦や卵、乳製品を使わない「ミラクル\*ケーキ」・グルテンフリー・ヴィーガン対応商品を予約販売しています。生フルーツNGのスタッフ、詩乃しのさんが考案した「りんごの思い出」は、一昨年のアレルギー菓子コンテストで準優勝。写真の「花こふれ」に入ります。アレルギー対応でありながら見目麗しく、ここまでの味わい。👍です。

# 2024夏、待ち望まれて スローフード京都 発足!

## 「スローフードとは」

食と食を取り巻くシステムをより良いものにする世界的な草の根運動。1989年にイタリアで始まり、現在は160カ国を超え、100人規模で結ばれる国際組織です。日本でも2016年に発足し、全国で17団体が活動しています。

## スローフード京都の立ち上げ

「Good おごっく」「Clean クリーンで」「Fair 正しい」食べ物を、すべての人たちに……をスローガンに世界中で展開されているムーブメント。その想いを持ちながら、始める機会に巡り合っていない人たちが、おそらく日本各地にたくさん居ます。

京都では、龍谷大学 眞鍋邦大准教授等が発起人となり、二〇二四年五月頃から発足に向けた動きをスタート。八月、スローフード日本より正式認定され、「食の未来の担い手」の一員となりました。

## 月に一度の 「マンスリーテーブル」

活動の拠点は、京都市中京区、京都市役所に程近い「コミュニティキッチン

DAIDOKORO』。月に一度メンバーが集い、都度のテーマ食材を用いて皆で調理



し、大きなテーブルを囲み食事を共にします。

大学生・社会人・農家さんや漁師さん・八百屋さん……。食への関心を強く抱く仲間たちが、時間を工面して集い、語り合うことで、新たなムーブメントが始まることも。

学生さんは五百円〜、大人は千円〜。少しずつ食材費を出し合って、差入れや試食品も集まって、食べる時間を愉しみます。食べ物育てる人、漁・猟をする人、料理やお菓子を作る人、販売



町東 茶番春有機和食おにぎり

に携わる人、食べることが好きな人など、食を真ん中に時が刻まれます。

## 二年に一度のスローフードの 祭典、テトラマードレへ

取材日には、九月に本国イタリアで開催される「テトラマードレ」に参加する十名の壮行会が行われました。

関西の大学生・会社員・漁師さんなど、ほぼ二十代ばかり。加えて引率の眞鍋先生。彼らが現地では披露する日本食の練習に作る「おにぎり」と、具たくさんのみそ汁、宮津湾産のお刺身などを皆で味わいました。

応援する仲間たちを前に、志を話すそれぞれが、イタリアのスローフード世界大会で、大いなる宝を持ち帰ることを予感させてくれました。

## 恥ずかしくない 「大人」になろう

学生さんが親しみと信頼を込め、「ボーンさん」と呼ぶ眞鍋先生。「知ることで行動が変わり、人のつながりが広がっていく。若い子たちは、ちゃんと見ています。我々世代が何をどう動くのかを。僕らの在り方が問われています」と言われます。

眞鍋先生から紹介されたスローフードの創始者 カルロ・ペトリニの言葉「もし、あなたが世界を変えたいのなら、悲しみではなく、喜びと共にやるべきだ」が、印象的でした。

産声をあげたばかりのスローフード京都。仲間に加わるのは、あなたの気持ち一つです。



眞鍋邦大准教授



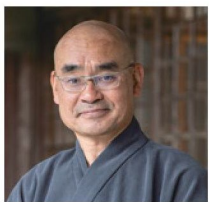
### 今回の先生

【兵庫県猪名川町】

長圓山 雲覚寺  
住職

はら こう しょう

原 弘昭さん



1968年 兵庫県に生まれる。永平寺に安居し、佐藤一彰典座老師に師事。「作る真心 味わう心」という佐藤典座の言葉を座右の銘とし、精進料理を作っている。雲覚寺住職と大阪府 自性院の住職を兼任。

### 作り方

- ① 出汁をひく。大豆を乾煎りし、分量の水、昆布とともに鍋に入れ、加熱する。沸騰したら火を止め、アクを取り除き、昆布、大豆を取り出す。
- ② かぶの皮をむき、葉の付け根の部分がフタになるよう切り取る。同じく底も安定する程度に切り取る。写真を参考に、丸い型抜きなどで かぶの深さ2センチくらいまで型を付けて、包丁で「米」の字に切り目を入れ、スプーンでくり抜く。
- ③ かぶの底部分と、くり抜いた部分は細かく刻んでおく。鍋に精進出汁を入れ加熱、オクラ、山芋を加えて一煮立ちさせる。
- ④ 鍋に①の精進だし・酒・みりん・砂糖・薄口醤油を入れ、②の かぶを煮る。
- ⑤ しめじはほぐし、人参・薄揚げは短冊切りにし、薄味に煮て、器に盛り付ける。
- ⑥ かぶの煮汁で③の刻んだ かぶを加熱し、片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦ かぶを器によそい、中央部分にそれぞれの具材を彩りよく盛り付ける。
- ⑧ かぶと具材に⑥のあんを回しかけ、針生姜を添えて出来上がり。

### 原和尚さん 談

片栗粉はダマにならないよう、火を止めて加えてください。  
混ぜながら再加熱し、絶妙なトロミになったら火を止めて。



◀その他、精進レシピはWebにて

ほっこり、あったか、宝ぼこ

## かぶ釜

お坊さん直伝の  
精進料理レシピ

vol.34



### 材 料 (4人分)

かぶ(中サイズ)……4個	薄揚げ…10×10cmほど	酒……………大さじ3
しめじ……………40g	精進だし………5カップ	みりん……………大さじ1
人参……………20g	(水1リットルに対し、昆	薄口醤油……………少々
銀杏水煮……………8粒	布20g、煎り大豆20g)	砂糖……………少々
針生姜……………10g	片栗粉……………少々	塩……………少々



筆ペンを用いながら、傍には亡きご主人の硯箱が寄り添います。

一心に筆を進める御婦人たちを、観音さまが見守られます。小一時間の間に般若心経を書き終え、修証義まで小休止もなく書き上げられました。

住職が再入室され、線香に火を着けて木魚を叩き、般若心経を唱え始めると、写経を終えた方々もお腹の奥から静かに息を吐くように声を揃えます。

# サンガをたずねて

写経会探訪

地域の人が集う洗心のひととき

須弥塔山 頼光寺  
〔京都府福知山市〕

vol.30



## ◎ 寺族を中心に催される写経会

遠くからでもお寺と分かる大きく輝く瓦屋根。新築のにおいが残る頼光寺は、平成二十六年八月豪雨で土砂崩れに遭い、令和元年に修復を終えました。

お彼岸というのに気温三十六度、体感温度三十八度の残暑厳しき福知山で、今月も写経会が開かれました。午後二時の開始時間が近づくと二人、三人とお馴染みさんが集います。

昔から頼光寺の写経会は住職と奥さまが二人三脚で運営。先代から引き継いだ立身一徳住職と奥さまの薫さんが、柔和に時をつなぎます。五十代〜八十

代まで皆にこやかに定位置に坐し、写経の始まりです。薫さんの「気持ちを落ち着けてください」の声に一分ほど黙禱、「では始めてください」。

## ◎ 般若心経から修証義へ

参加者は各自持参した道具を使い、先ほどの和やかな雰囲気とは相反する表情で写経用紙に向かいます。筆ペン、写経筆、書き慣れた道具を使い、一文字一文字すべるようになめらかに文字を連ねていきます。

八畳間を三間つないだ空間に、エアコンの音だけ。二十年以上通う常連さんは

## ◎ 月一の懺悔の場

茶話の時間、元看護部長さんは「月に一度の懺悔と洗心のとき、気持ちと行いを正すことができるから参加しています」と。「住職にアドバイスいただき、夫の四十九日の納骨前に、孫たちと一緒に写経してお墓に納めました」とは、傘寿を迎えた方の談話。

「喋りに来るだけでもいいよ」と、奥さまの声かけで集う写経会。月に一度、地域の檀家さんの拠り所です。



## Shumitouzan Raikoji

### ■ 寺院概略

源頼朝が鬼退治に向かう途中で、祈願に立ち寄ったとされるお寺。山門を入った左側に「なんじゃもんじゃの木」が茂り、5月には白い小花が満開となり人気。



### ■ 頼光寺 写経会 DATA

※仏教婦人会会員および檀家さん対象  
開催日 毎月1回、第3金曜日  
1月、8月は休会  
時 間 午後2時～4時  
内 容 写経、般若心経唱和、茶話  
参加費 無料、写経用紙が必要な方は  
10枚300円  
T E L 0773-22-4892

### ■ アクセス

住 所 京都府福知山市川北547  
・JR石原駅より徒歩45分  
・舞鶴若狭自動車道「福知山IC」より車で15分、駐車場あり



# So Good!

File.24

ポーズコレクション

MINAGAWA RYUSHIN



顔点  
笑満

◎型破りな二十七歳  
副住職四年目の隆真さん。人なつっこい笑顔で、初対面でも直ぐに打ち解ける大らかさが滲む。  
お寺の長男に生まれるも、お寺を継ぐ意識なく伸び伸び育つ。高校時代は一年間、交換留学生としてアラスカへ。アメリカンフットボールに打ち込み、英語漬けの日々を過ごした。同時に自身に足りない、日本文化の素晴らしさを身に付けたいと願うようになり、仏

門に進むキッカケを見つけた。  
駒澤大学では、フラッグ・フットボールの日本代表として、パナマで開催された世界大会に出場。  
福井県 永平寺で一年七ヶ月の修行を経て、二〇二二年十一月より奈良 三松寺に戻った。現在は住職に習い、お寺の仕事しながら、機をみて東京へ。南青山や新宿御苑などで、坐禅を通じて国内外の人々と語り合うことを喜びとする。

◎禅Ⅱ哲学と捉える

寺は人を迎え入れる場所である。迷いや哀しみを受けとめ、忍耐や葛藤、決意など、心を解き放ち進み始める救いとなることも。  
隆真さんは考え続ける。「本当の豊かさとは何か」「自分とは何か」「悩みの原因は何なのか」、自分と向き合うことで殻が一枚ずつ剥がれ、微かな光を見出す。人生はその繰り返しで、人としての厚みをたずさえる。

「自分にとって禅の教えは、仏教というより哲学。調和・和合といった日本文化の精神と交えながら、新しい時代の禅を届けられたらと思います」。

◎一人ひとりと向き合いたい

時に講師として、中学・高校生を相手に講演依頼を受けることも。三十人〜百人ほどに向け、進路の話や「脚下照顧」など禅の教えを、請われるままに話す。シヨートフィルム映像に出演し、共著出版が予定され、被写体としての魅力をそなえ持つ隆真さん。

しかし、「シェアハウスに同宿したり、公園で坐禅を共にするなど一期一会の機会に、一対一でじっくり話すことが好



きです」とも。向き合う人の表情に、灯りを点すことが悦びなのだ。  
托鉢で各地を廻り、経を唱えながら訪ね歩くことも、自分と向き合う好き時間だと話す。

故馬堀喜孝画伯による達磨大師の四百号大作が掛かる坐禅堂は、参禅道場として多くを受け入れる。剣道・合気道・空手の青少年文化研修道場にも開かれ、衆個入り混じる空間だ。

◎何かを成す予感

曹洞宗寺院の副住職は現在の彼の所在である。更に深く仏道を究め続けるのか、表現者として別次元に向かうのか、計り知れないマグマを秘め、何かを成す人だと予感させる。

「自分とは何か」「自分らしく」を語りながら、自身が未完成であることを実感している。未完成の美しさは人を惹きつけ、語らい触れ合うことで渦となり、何かが生まれ育まれる。

若造・萬越隆真。ひよっこ僧侶、波風に揉まれ打ちのめされ、燻銀のごとく磨かれた先に彼は何を見るだろう？ 飢餓や争いのない世界がもたらされているのか、その一端を担う人に成ってほしいと、勝手な期待を寄せたくなる人だった。

三松寺 副住職

皆川 隆真さん

Profile  
1997年11月17日生まれ  
さそり座・B型・独身  
身長175センチ・77キロ  
カメラ好き。動画編集を得意とし、YouTube出演中。

シネマチック禅映像  
「BE YOURSELF」  


瑞雲山 三松寺(さんしょうじ)  
奈良県七条1-26-10  
TEL 0742(44)3333



あなたのもとへ「凜」をお届けします。毎号続けて読んでみたいと思われる方は、読者登録をしてください。(無料)

① 曹洞宗近畿管区教化センターのホームページから登録

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

② ハガキ又はFAXにて「氏名・住所」を明記の上、お申込みください。

〒652-0805  
兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内  
曹洞宗近畿管区教化センター 宛  
FAX 078-579-8481



「SOTO 凜」は、近畿の曹洞宗寺院の一部と、下記の協力先に置かせていただいています。

協力先リスト 詳しい情報はWEBに掲載しています。

【滋賀】美富久酒造

【京都】香老舗 松榮堂 | 座布団専門店 一疋屋 | 京都裏寺 百練 | 先斗町 百練 | 立ち飲み食堂 賀花  
食堂バッキー&BAR KIYO | 京つけもの 錦・高倉屋 | 一風堂 京都ポルタ店 | 版画 芸艸堂  
和のコスメ kyo・miori | 谷口法衣佛具店 | ペットショップ ピーターパン | エイト珈琲店 | いづつ  
beeDream | coffeestand Blackie | お食事処・飲み処 風景 | 靴修理 凜靴 | 美容室 LAN  
ペット同伴可能な和カフェ らん布袋 | ヴィーガン&グルテンフリー むしやしない | 書店 誠光堂  
古本・レコード・CD 100000t アロートコ | 読書喫茶 HiFi Cafe | 亀岡 理容 コシロ | モハン  
うつわのお店 若葉屋 | ホホホ座 | 恵文社 | 六曜社珈琲店 | こはんや xizakaya YURURI  
めんや 龍神 | リノベーション Sign | フランス菓子 オハヨービスケット | 京とうふ 並河商店  
とうふ・お揚げ 堤食品 | コミュニティキッチン DAIDOKORO

【大阪】人生図書館 | 一風堂 梅田店・堀江店・池田店・長堀店・なんば店  
博多純系豚骨らーめん まんかい 福島本家・天満橋店

【兵庫】一風堂 三宮店・姫路店・西宮北口店 | 黒石歯科医院 | お好み焼 ピース  
PRO SHOP DIVERSION | 浜屋 加古川店 | 新興自動車 | 元湯 龍泉閣  
あい骨盤整骨院 | 駄菓子屋 いと

【奈良】焼き鳥とお茶漬け 風神 近鉄五位堂店 | 個室焼肉 小風神 香芝五位堂店 | 居間焼肉 百樂  
すき焼きと牛まぶし ももしき

【和歌山】喫茶 羅漢 | エステルーム FLASH | きらくゆ 和歌山店

【福井】永平寺 親禪の宿 柏樹閣 | 永平寺門前 井の上 | 永平寺町観光案内所

【石川】茜屋 珈琲茶房 【神奈川】不識庵 【愛知】メイオンドー

【福岡】洋菓子店 ニノカニーノ 【熊本】不動産仲介 トオルプランニング

どなたでもご参加いただける 坐禅と法話の会

## 禅をきく会 / 坐禅講座

曹洞宗近畿管区教化センターでは年4回程度、  
京都・大阪・神戸で坐禅と法話の会を主催しています。

年齢・性別・宗派・お住まいの地域を問いません。

坐禅講座は事前申し込み制、禅をきく会は申し込み不要でご参加いただけます。

ご案内を希望される方は、下記より登録をお願いいたします。

LINEでのご案内を希望する場合



左記のQRコードを読み取り、『追加』を押して下さい。

メールでのご案内を希望する場合



zenwokikukai@gmail.com  
メールに上記のアドレスを入力し、そのまま空メールを送信願ってください。またはQRコードを読み取り、『メール作成画面はこちら』を押してください。

直近開催

禅をきく会 (参加無料・申込不要)

[神戸会場] 2025年1月26日(日)13時~15時 八王寺(神戸市兵庫区)  
講師:曹洞宗特派布教師 喜美候部正吾師  
[大阪会場] 2月 5日(水)18時~20時 毎日新聞オーバルホール  
講師:花園大学特別教授 佐々木開師

