

常國寺だより

2018年夏号

忙しい日々と朝顔



衆徒浅尾妙綾

東京は梅雨が早くあけ、
いよいよ夏の到来。

皆様はいかがお過ごし
でしょうか。

温度調節、衣類や寝具
のバージョンチェンジな
ど、お済みになったこと
でしょう。

◎ さて、昨今は「働き方
改革」という言葉が目や
耳に入ってきてますが、わ
が身は、目の前のやるべ
きことがなかなか減らな
いという現実。

仕事を減らすつもりな
のに、なぜか仕事が増え

てしまうということにな
りがち。いつのまにか、

「忙しい」が口癖になっ
ている自分に喝を入れる
日が続きます。

ところで、「忙」という
文字の意味は、

◎ 「あれこれと追われて
心がまとも存在しない
状態、つまり、落ち着か
ない気持ちになること」
とあります。（「漢字源」
による）

◎ 心がまとも存在しな
いとは、恐ろしいことで
すね。自分が頑張ってい

るつもりでも、大事なこ
とに気がつかないことが
確かにあります。

ある日、通勤途中に、
あるお宅の朝顔が目に入
りました。朝の光を浴び
て、とても元気に輝いて
見えます。少し歩みを止
め、ゆっくり眺め、そし
て元気をもらいました。
ふと、なくした心を少
し取り戻したような気が
して、ふっと息を吐きま
した。

◎ 皆様の場合は「忙」で
はなく「望」、希望の
「望」でしょうか。

お盆の風景 ～おわら風の盆～

衆徒 浅尾妙綾

「お盆」という行事について、どのような風景を思い浮かべますか。帰省、お墓参り、お祭り、盆踊り。お盆には、その地方になじんださまざまな風景があることでしょう。

■三日間、踊り続ける

今回は、お盆の風景として、「おわら風の盆」についてお話しします。「おわら風の盆」は、富山県富山市八尾地区で九月一日から三日に行われるお祭りです。

八尾地区は富山県と岐阜県の県境にあり、街道の拠点として交易や養蚕で栄えたところ。いまでも昔ながらの街並みが残っています。

三味線、胡弓、太鼓の伴奏、「越中おわら節」の旋律にのって、踊り手

が優美な踊りを披露します。

踊り手は、編み笠を深くかぶり、男性は黒の法被（はっぴ）に猿股、黒旅姿、女性は浴衣に白足袋姿です。

男性の踊りは農作業を表し、女性の踊りは蛸狩りを表すそうです。

「旧町」と呼ばれる十一の町で、それぞれの形式でお祭りが行われているのも特色です。

郷愁を誘う旋律に、さっそうとした男性踊り、たおやかな女性踊り。

■五穀豊穡を願って

私は、偶然、テレビでこの放送を見かけ、大いに魅了されました。

「風の盆」の由来には諸説ありますが、元禄十五年に、町にとって好ましい許可が加賀藩から下されたこ

とを祝って、三日間の無礼講（ぶれいこう。上下の関係を問わない）ということで、踊り続けて祝った、ともいわれます。また一説に、台風シーズンでもあり、風よけと五穀豊穡（ごこくほうじょう。穀物が豊かに実ること）を願った、ともあります。

■

美しい踊りからは、自然やご先祖様への感謝や、平安を喜ぶ気持ちを感じられます。その整った動きは、鍛錬によつてのみ生まれる、抑制された活力というべきものでしょう。

地域を結び、見るものを魅了し、時代を超えて継承されていく、とても素敵なお祭り。そういう文化を持つことに誇らしさを感じます。

お粥(かゆ)の効用

衆徒 浅尾 理昌

◆修行僧の食事

日本では古来、一月十五日を「小正月」と呼び、この日に小豆粥(あずきがゆ)を食べることで邪気を払い、一年の無病息災を願うという風習がありました。今日でも、寺や神社、さらには一部の地域では、この風習を継承しています。

また、禅寺の修行では、いまも朝食にはお粥をいただきます。

修行僧の心構えを記した「赴粥飯法(ふしゆくはんぼう)」という書物には、僧堂で朝食の粥や昼食の飯のいただく作法などが書かれています。修行のためとはいえ、食事のとり方にも、今日というマニュアルがあったのです。食には快楽が伴いますから、修行する身の者が、浮かれた気持ちにならないように、との自戒を促す目的もあつたのでしょう。

◆粥の功德

その中に「粥には十(とお)の功德がある」との記述があります。

- ① 血色を良くする。
- ② 力を得る。
- ③ 寿命を延ばす。
- ④ 苦痛がない。
- ⑤ 言葉がはっきりする。
- ⑥ 胸のつかえが治る。
- ⑦ 風邪が治る。
- ⑧ 空腹が癒える。
- ⑨ 喉の渇きが消える。
- ⑩ 大小の便の通じがよくなる。

現代の栄養生理学からすると、過大な期待を寄せているように思われますが、厳しい修行、厳しい自然環境に身を置く修行僧にとっては、「ゆるく」て温かいお粥には、心を癒す心理的、身体的な効果が大きかったことと思われれます。

◆現代人にとってのお粥

では、現在において、お粥にはど

のような意味があるのでしょうか。

虫垂炎(盲腸)を手術した人から聞いたお話ですが、病院では、手術後、ゆるいお粥から始めて、少しずつ常食(普通の食事)に戻していきます。いよいよ退院というときには、カレーライスが出たりする。しかし、そのとき、その方は、また忙しい「シヤバ」に戻るのかと思つて、むしろお粥を食べ続けたい、と一瞬思つたそうです。「お粥にこんなに癒しの効果があるとは思つてもみななかつたですよ」

時間に追われて食事をする人、早食いの人、減量中の人、夕食が遅い人、寒い季節、病気のときなどにお粥をとることは、栄養補給というよりも、温かい心を補給する、という意味において、もっと活用してもよい食事法と思います。

春夏秋冬お料理帳

管理栄養士 浅尾昌美

「お盆さん」にはきゅうりの一品

毎年お盆さんの頃は、梅雨が明け
るかどうかがはっきりせず、蒸し暑
い日が続きます。

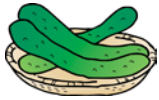
汗を拭きながら、台所でお料理を
作りますが、やはり、さっぱりとし
た献立を選びたくなります。

そんなときには、キリッとした酢
みそ和えで、いつものあえ衣の味に
変化をつけるようにします。

きゅうりを使って、お盆のお供え
の一品とするのもよい
でしょう。

酢みそは冷蔵保存が
できるので、かために作

って保存しておき、使ったたびにお酢



でのばして使います。短時間で和え
ものができるので、暑い頃には重宝
な一品です。

◆きゅうりと春雨の酢みそ和え

材料

【酢みそ】

白みそ 50g

砂糖 大きじ1

みりん 大きじ1

昆布出汁 大きじ1

酢 小さじ1

きゅうり 1本

塩少々

春雨 (もどして) 30g

*和辛子を少量入れると
からし酢みそになります。

◎作り方

① 酢みそを作る。小さい鍋に酢、

砂糖、みりんと昆布出汁を入れ、
よく混ぜる。弱火にかけ、グツ
グツしてきたら、1分ほど練る。
② きゅうりは厚さ2mmの輪切りに
して、塩を振る。5分くらいお
いてから、よく絞る。

③ 春雨はゆでて3cmに切り、水を
よくきる。

④ ボールにきゅうりと春雨を入れ、
よく混ぜる。

⑤ 器に盛りつけて、上から酢みそ
をかける。

☆シンや塩昆布を加えると、ひ
と味違った和えものに。

赤坂寺庵 (てらん) 精進料理教室

<http://akasaka-teran.net/>

常國寺だより

編集者 浅尾 妙綾

発行 真宗高田派常國寺