常國寺だより

2019年新春号

新たな時代、更新と持続。

新たな年を迎え、改めて今年の目標を確認し、スタートを切られたことでしょう。今年は元号が変わる年でもあり、いつもにも増して「時代」を意識された方が多いのではないでしょうか。

初日の出を迎える、仏壇や神棚に手を合わせる、お墓参りをして祖先と対話をする、箸や食器を更新する、花を飾る、年賀状を通じてご無沙汰している人と再会を約す、新しい衣服を下ろす……。

このようにして日本人は、千年あまりも、年ごとに環境やモチベーションを更新・強化することを習慣としてきました。

時間は、本来途切れることなく連綿と続いているものですが、人間は、時刻を考え、暦を生み出し、年や月、週や日を数えるようになりました。日本人は、とくにそれを意識し、無常、流転などの考え方を心に置く国民となりました。

◎

「更新」は全取っ換えを意味するものではなく、「継続」が基本ではないでしょうか。人生の目標や信仰、好ましい生活習慣、家族や人間関係、健康や仕事、余暇活動など。

これらのものは、年ごとに持続性を強めてこそ、自分の生きがいが深まり、人から信頼や尊敬を受ける要素にもなります。

新年とは、心の中に、ご来光を輝かせるときでもあるようです。

増上寺散策記

衆徒　浅尾　妙綾

真宗高田派、東京神奈川青年会の勉強会で、東京芝にある増上寺（ぞうじょうじ）に参拝してまいりました。

増上寺は、親鸞聖人の師である法然上人（ほうねんしょうにん）ゆかりの、浄土宗の大本山です。徳川将軍の菩提寺としても有名です。参拝前に職員の方から増上寺の歴史と着眼点を伺いました。

○

増上寺は室町地代に開山され、戦国時代にかけて東国の浄土宗の要として発展しました。そして、徳川家康が江戸を治める際に、浄土宗の檀徒であったことをきっかけとして、当時の住職、源誉存応上人（げんよぞんのうしょうにん）に帰依をしたことから、さらに大きく発展しました。

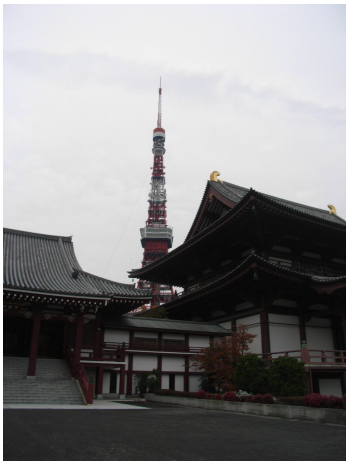
増上寺には徳川将軍のうち六人の将軍、その正室と側室の墓所があります。その中でも有名なのは、二代将軍秀忠、十四代将軍家茂の正室皇女和宮ではないでしょうか。

また、徳川家康ゆかりの黒本尊が奉納されております。この黒本尊は家康が陣中に奉持して戦の勝利を祈願した阿弥陀如来像であり、勝運、災難除けとして江戸庶民の信仰を集めてきました。

明治になってからは、新政府に境内の土地の一部を召し上げられたり、大火に見舞われたりと受難の時代となりました。その後、浄土宗の大本山に列せられましたが、大正時代の関東大震災、第二次世界大戦時の空襲で堂宇（どうう　堂の屋根の一部）や、徳川秀忠の壮大な霊廟も焼失しました。

戦後の国内の復興とともに、増上寺も再建され、今の姿になりました。

今も壮大な本堂ですが、隆盛と苦難を経ていることを知ると、深い感慨を覚えます。参拝の方が多く、にぎやかな境内ですが、お堂からの「南無阿弥陀仏」のお念仏を耳にすると、幾たびの苦難を経験しながらも、信仰心のある方々に支えられて今日まで存続してきた意味を深く感じるのでした。



健康なライフスタイルとは……。

常國寺衆徒　浅尾理昌

私は僧侶であるとともに管理栄養士でもあります。そのため、精進料理としてお出しするお料理についてみなさんから「このお食事、たんぱく質もとれますね」「このお野菜で食物繊維が補給できそう」などと、確認されたり、尋ねられたりします。

○

食事は、基本的には栄養素とエネルギーを補給することが第一目的ですが、ここまで進化した人間にとっては、それ以外のいろいろな意味がでてきます。

修行僧のように進行を深める目的とすることがありますし、多くの社会人のように、交際の場としたり、気分転換の機会にしたりもします。

しかし、動物である以上、食事と睡眠は、ライフスタイルの基軸になります。それらが乱れると健康の維持のリズムも狂ってきます。

○

日本では「ライフスタイル」を「生活習慣」の意味で使う人が多いのですが、英語の「ライフスタイル」は、人生観や価値観などを指します。日本語の「美しいスタイル」のことは「プロポーション」と言います。

○

栄養士が栄養素の補給の意味だけを説く時代は終わろうとしています。とは言え、栄養士として人生の意味を説くのは、やや身に余ること。

そこで、食事の栄養素補給以外の意味、一日三回、定刻に安らぎの補給をする意味、気分転換の意味、人とのコミュニケーションを取ることの意味などを説いて、美しいライフスタイルを意識するきっかけにしていただきたいと願っています。

栄養士と僧侶の仕事は、両方とも、人生を楽しく、豊かにするための後押しにあると思っています。

新年にあたり、一年の目標を決めるとともに、その地盤となるライフタイルについてもお考えになってはいかがでしょうか。

春夏秋冬お料理帳

管理栄養士　浅尾昌美

ごぼう

ごぼうは、細く長くしっかりと根を張り、基礎をかためる縁起物です。白はお正月ちなんだ色にもなるので、ごぼうを白く仕上げます。

○

食物繊維が強いのですが、やわらかく煮て、どなたにでもいただけるように調理します。

○

欧米では見かけない食材ですが、来日して寺庵の料理教室に来ていただいた外国の方には、きんぴらごぼうを初めて食べて、ごぼうがおいしいと興味を持たれます。

今回ご紹介するレシピは、ごぼうを白く煮る料理です。ねっとりとした胡麻がごぼうにからんで、おいしい煮物になります。

ごぼうの白煮

材料

ごぼう　150g

白炒りごま　大さじ1強

煮汁

牛乳　200cc

昆布出汁　100cc

砂糖　大さじ1

白味噌　30g

黒ごま　適宜

【作り方】

① ごぼうは洗い、長さ 1 cmくらいの斜め切りにする。

② 胡麻はすり鉢でよくする。

③ 鍋にごぼうを入れ、水をひたひたになるくらい加え、中火でやわらかくなるくらいまでゆでる。途中、水が少なくなれば足す。

④ ごぼうがやわらかくなったら火からおろし、ざるにあげる。

⑤ 鍋にごぼうを入れ、煮汁と胡麻を加え、弱火でトロリとするくらい煮つめる。器にもり、黒ごまを散らす。

赤坂寺庵（てらん）精進料理教室のホームページ

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