

自然の恵みに感謝する健康ごはん

精進料理

◆ 予約膳 ◆

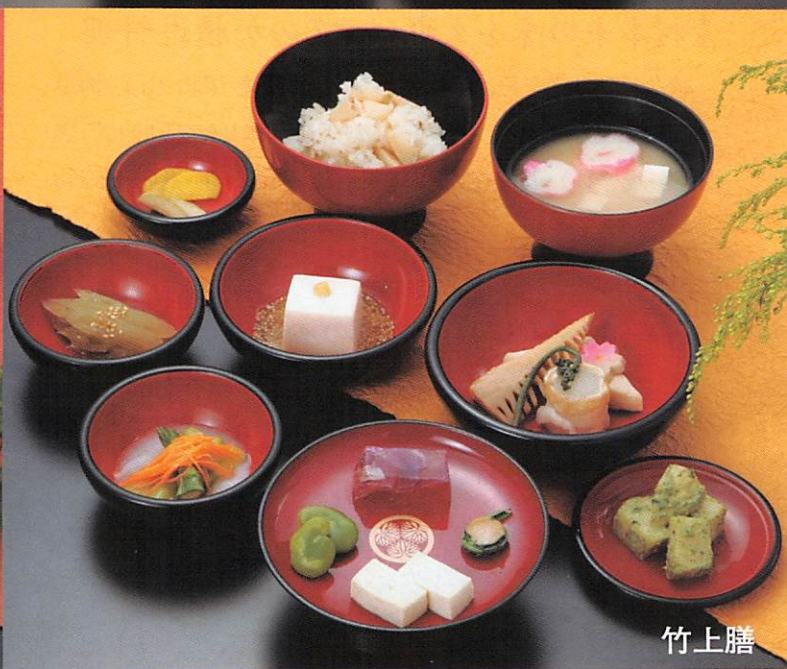
- 旬のものをとり入れて調理しますので、献立は季節によって変わります。
- ご利用の際にはご予約が必要です。お早めにご予約ください。



松上膳



松膳



竹上膳

写真は春のお膳の一例です。

地元でとれる食材を使った、野菜が主役の手づくりごはん。
素材がもつ本来の味を引き立てるように仕上げたものばかり。
シンプルだけれど、自然の恵みを感じられる料理、それが精進料理です。
可睡齋の料理は形式にとらわれずに誰もが気軽に楽しめるスローフードです。
時には肩の力を抜いて、ゆっくり時間をかけて味わってみてください。



期間限定 精進料理



□ ぼたん膳 4月中旬～5月上旬 □ ゆり膳 5月中旬～6月下旬

ご利用の際には事前にご予約ください。

TEL.0538-42-2121(代)

●午前8時～午後5時まで受付しております。

火防総本山 秋葉総本殿 **か すい さい 可睡齋**

〒437-0061 静岡県袋井市久能2915-1
<http://www.kasuisai.or.jp>

精進料理の歴史

精進料理は禅宗から生まれた料理で、基本が確立されたのは、鎌倉時代のこと。大本山永平寺をお開きになられた道元禅師様が南宋で修業をした折、中国天童寺の食事法を日本に持ち込まれたのが始まりとされています。味噌や醤油、酢での味つけや、炒めたり揚げたりという中国の調理法に、日本風のアレンジを加えたものが今日の精進料理の基になっています。

道元禅師様の典座教訓には、料理を作る側の心がまえが示されています。「食事を作るには、必ず仏道を求めるその心を働かせて、季節に従い、春夏秋冬の折々の材料を用い、食事に変化を加え、多くの皆さんが気持ちよく食べられ、身も心も安楽になるように心がける」——この教訓にのっとり、可睡斎では心と身体にやさしく、誰もが気楽に味わえる精進料理をおすすめしています。

素材本来の味を大事にするのが精進料理

精進料理は肉や魚は一切使わず、旬の野菜・果物・山菜・海草・大豆加工品などで作る料理です。料理の基本となる五味(苦・酸・甘・辛・塩辛い)・五色(白・黒・青・黄・赤)・五法(生・煮物・焼き物・

蒸し物・揚げ物)にのっとり、素材の持ち味を生かして調理しています。また、近年いわれる「地産地消」「食育」を800年余前から実践し、修行僧の心身の鍛練には欠かせなかったのが精進料理です。今日まで連綿と受けつがれる料理の真髄は、現代社会にこそ必要な教訓を含んでいます。

可睡斎のごあんない

可睡斎は東海屈指の名刹で、広大な境内は、都会の騒がしさから離れ、大自然の恵みを感じさせる緑が広がっています。覺の連なる伽藍は、修行の道場としてだけではなく、秋葉様のご信者やご参拝の皆様など、精進料理を食される大勢の皆様を受け入れる設備が整えられています。

お食事をされる皆様は、諸堂拝観において、本堂、御真殿、高祖廟他、大庭園、日本一の東司、宝物館、山口玲照画伯大作襖絵等もご覧いただけます。ぼたんの寺として有名な可睡斎は、1月～5月まで室内ぼたん展を開催し、富貴な花牡丹が、諸堂拝観にてご覧いただけます。また、ご予約をいただければ、団体様には修行僧によるご案内をいたします。

五観の偈 (食事の心構え)

一には功の多少を計り、彼の来処を量る

〔いかに多くの人の手数と労力が費やされているか、その労苦を深く考え、大自然の恩恵に感謝していただきます。〕

二には己が徳行の、全欠をはかって供に応ず

〔私たちはこの食事をいただくだけの正しい振る舞いや世のため人のために役立つような行いをしているかどうか、反省していただきます。〕

三には心を防ぎ過を離るることは、貪等を宗とす

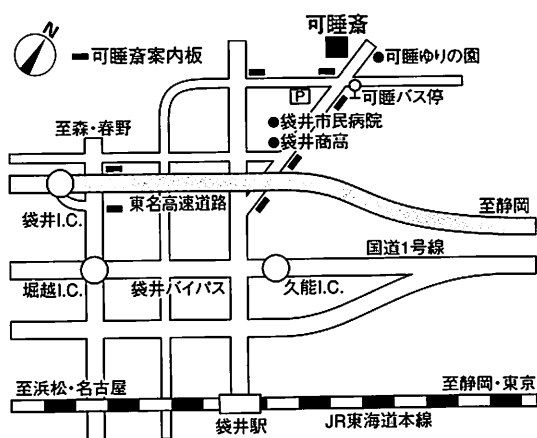
〔生まれながらにして持っている美しい心をくもらず、貪り、怒り、妬みの三毒を抑え、修行の心を持っていただきます。〕

四には正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり

〔食事は、空腹を満たすだけでなく、身と心の弱まりを治す良薬であるから、正しい目的をもっていただきます。〕

五には成道の為の故に、今この食を受く

〔今いただく食事は、身心ともに健やかに、仏の道を成ずるため、ともに理念をもっていただきます。〕



交通のご案内

- 東海道本線ご利用の場合
東海道本線袋井駅下車、バスで10分、市民病院経由にて可睡バス停下車
- 新幹線ご利用の場合
掛川駅又は浜松駅にて下車、東海道本線に乗り換え袋井駅下車、バスで10分
又は新幹線掛川駅下車、タクシーで20分
- 東名高速ご利用の場合
袋井インターチェンジより車で5分(道路案内板あり)



可睡斎

〒437-0061 静岡県袋井市久能2915-1
TEL.0538-42-2121(代) FAX.42-1429