

香こうれん蓮

2024 SUMMER

850年前のお弁当を作ってみた



総本山知恩院 / 法然上人のお墓への階段

令和6年度
No.24



令和六年上半期の活動

仏名会・しめ縄作り

12月23日、檀信徒会役員の皆様としめ縄作りを行いました。試行錯誤しながらも今年も立派なしめ縄を作ることができました。寒い中協力いただきありがとうございました①

修正会

1月7日、当山年始法要の修正会を執り行いました。本年は元日に発生した能登半島地震で被災された方々へのご回向も併せて行いました。法話も内容を変更し、阪神・淡路大震災で実際に被災した副住職が被災の実体験をお伝えしました。民安らかで国豊かな年となってほしいです。

檀信徒総会

4月7日、令和6年度善立寺檀信徒会総会が執り行われました。全5議案が可決され、本年より2カ年かけて本堂・会館の修理修繕工事を執り行うことも可決されました。皆様の多大なるご協力誠にありがとうございました②

おてつぎ団体参拝

6月5日より3日間、松本平の浄

【今後の行事について】
感染症予防等により、今後の行事については、縮小・変更などの可能性がございます。その際はご連絡いたしますので、何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

土宗寺院共同の総本山知恩院おてつぎ団体参拝旅行が執り行われました。知恩院での清掃奉仕活動の他、大本山清浄華院様では駒ヶ根市出身の飯田台下からご垂示を賜りました。その後、福井県をめぐり、最終日には金沢市にて和菓子づくり体験を行いました③④

本堂会館の修理修繕

皆さまの多大なご協力により昨年度より本堂会館の修理修繕を行っております。第二期工事については今秋より本堂・会館のタイルカーペット化、アルミサッシ導入を中心に行われます。当該期間について当山ご利用の際はご不便おかけしますが何卒宜しくお願いいたします。

社会貢献活動

- ・当山では社会貢献として様々な団体・活動を支援しております。
- ・おてらおやつクラブ
- ・公益社団法人ハタチ基金
- ・シャントイ国際ボランティア会
- ・フラン・インターナショナル
- ・国連UNHCR協会
- ・能登半島地震支援

編集後記

今号では浄土宗開宗八五〇年ということで八五〇年前の料理にチャレンジしてみました。当時、味噌も醤油も出汁も無かったというのは新鮮な驚きでした。現在、お寺で御本尊にお供えする仏膳にはお味噌汁が定番なのですが、毎度、法然上人は「随分ハイカラな食事だね」とお思いになっているのかなと思うとちよつぱり微笑ましい気持ちになりました。

副住職

令和6年7月1日 発行所 方便山善立寺 塩尻市広丘野村796-1 電話 0263-63-2645 発行・編集・善立寺

善立寺公式サイト : <https://zenryuji-jodo.com>

2024年の回忌法要早見表

1周忌	令和5年(2023)没
3回忌	令和4年(2022)没
7回忌	平成30年(2018)没
13回忌	平成24年(2012)没
17回忌	平成20年(2008)没
23回忌	平成14年(2002)没

※休日は混み合いますので、お早めにご相談下さい。

日本各地の過ごし方

お盆の風習



・お盆の風習

日本の夏といえばお盆！お盆といえば実家に帰って家族に会ったり、レジャーに出かけたりと、私たちにとって馴染み深い風習です。一言にお盆といっても、地方によって様々な風習があります。例えば、信州では当たり前のお供え「天ぷら」は他の地域では見られない信州独自の風習です。また、当山のある野村区で迎え盆の際に行われる、墓前から自宅までご先祖さまを背中に背負う習わしも地域独自のものです。

・様々なお盆の迎え方

このようにお盆の風習は地方地方で独自の発展していきました。

京都 五山の送り火 毎年8月16日に行われる行事で京都市内の山々に大、妙、法、舟形、鳥居の五つの火文字を送り火として灯します。葵祭、祇園祭、時代祭とともに京都四大大行事のひとつとされています。

長崎 精霊流し 手作りした船を曳きながら街中を練り歩き、川に流す風習。材料は竹や板、ワラなど。墓前で爆竹や花火を行い、賑やかに過ごすこともあるそうです。

沖縄 エイサー踊り お盆に戻ってくる霊を供養するため、歌と囃子に合わせて町を練り歩きます。ちなみにエイサーの起源は江戸時代の浄土宗僧侶、袋中上人が伝えた念仏踊りだと言われています。

・お盆は長い歴史

そんな日本各地、様々な風習でお迎えるお盆ですが、お盆の法要は657年に奈良の飛鳥寺で行われて以来、なんと1300年以上前から続いている行事なんです。

・なぜお盆に棚飾りを作るのか

1300年前から続くお盆ですが、皆さまが夏に精霊棚を飾る風習は元々、祖先に夏の恵みを感謝し、秋の実りを願うという民俗信仰でした。

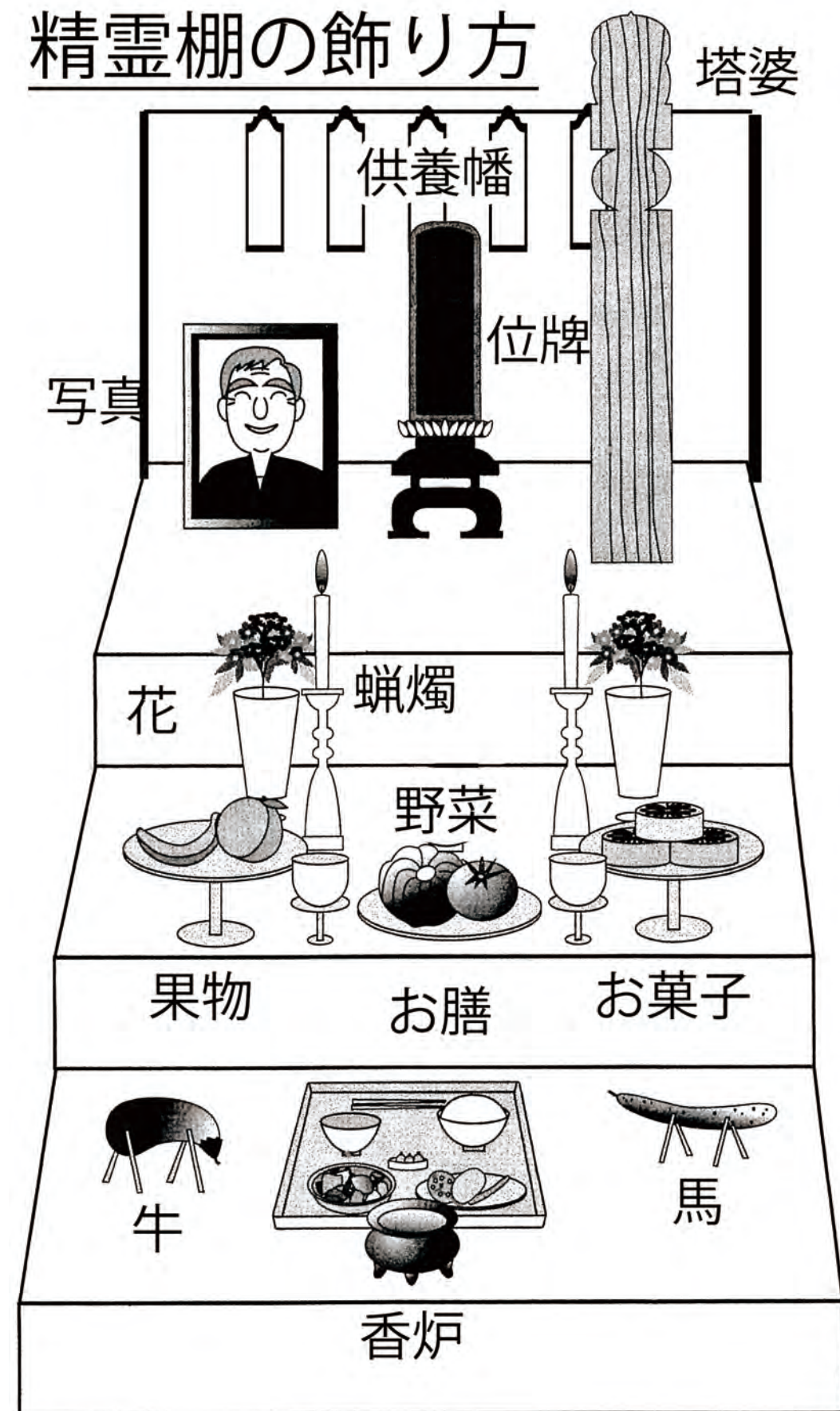
その後、一般社会に仏教が浸透するにつれ、先祖供養と合わさって法要が営まれるようになりました。その時代時代の人々が先祖に願い、子孫に託した想いが紡がれて、今、皆様のご自宅の精霊棚につながっています。

・後世に伝えよう

お盆はぜひ、おじいちゃん・おばあちゃんからお子さん・お孫さんに各家に伝わる精霊棚の飾り方をお伝えされてはいかがでしょうか？

右ページに精霊棚の飾り方の一例を載せました。先に書いたように、決まった飾り方などはございません。地方地方の風習同様、各家の風習を大切にされ、あくまで悩んだときの参考としてご使用ください。

精霊棚の飾り方



あくまで一例です。

お家の風習を大切に、供物等も無理のない範囲でお供えください。

法然上人も食べたー！かもしれない 八五〇年前のお弁当を 作ってみた



八五〇年前風お弁当～醬・梅干し・イワシを添えて～ 作：副住職

今年も浄土宗開宗八五〇年

浄土宗は一七五五年、法然上人によって開かれました。今年も開宗八五〇年ということで各所で記念法要が執り行われています。

私も八五〇年の歴史を何か感じられるものはないかと思ひ、八五〇年前の人々がどんなものを食べていたのか調べてみました。

八五〇年前の食事とは

平安時代の料理について調査してみると、「今の私たちにとってはあまり美味しいものではない」との情報が多く、調べるにつれ、その理由も分かってきました。

味噌も醤油も出汁もない

現在の私たちが普段口にしていく味噌、醤油などの調味料は平安時代にはまだ存在していません。味噌は鎌倉時代、醤油は室町時代に普及し、それらを庶民が日頃から口にできるようになるのは江戸時代になってからだそうです。

平安時代は塩さえ貴族だけが口にできる貴重品で、庶民の調味料とといえば「どぶろく」をもとに

した素朴な酢と醬(左ページ写真)と呼ばれる穀物の発酵調味料だけでした。

また、油は高価であり、調理技術も発達していません。料理と言っても食材を単に焼き茹でし、調味料を添えるだけだったそうです。汁物も鰹節や昆布などの出汁文化がまだ無く、平安時代の食卓は私たちが知っている和食とはかなり違ったものだったようです。

八五〇年前のお弁当を再現

八五〇年前、法然上人が浄土宗を開こうと比叡山から京都に向かわれる際に召し上がった。かもしれないお弁当を実際で作ってみました。比叡山から京都まで現在の道でも山道を二〇キロ歩くことになるので法然上人もどこかでご飯食べたはず。

まず、主食のご飯ですが、現在の一般的な白米を水で炊く「炊飯」は「姫飯」と呼ばれ、名の通り貴族が食べるごちそうでした。庶民は少量の玄米に麦やひえを加えてかさ増しし、蒸して作る強飯が主



蒸して作る強飯 清潔な水が無くても調理できる方法です

流だったそうです。

お弁当にするため、この雑穀強飯でおにぎりを作ろうとしたところ、粘り気が少なく、雑穀がパラパラと落ちるため、成形するのが非常に難しかったです。お弁当を彩るおかずには当時から広く流通していたイワシの干物、梅干し、先述の醬を添えて完成。

さて、気になるお味ですが見た目通り、素材の味そのものです。なにより雑穀で作った強飯のおにぎりは粘り気がなくすぐにバラバ



醬(ひしお) 雑穀でつくるもろみのようなもの

ラになるため、非常に食べづらかったです。醬はもろみ味噌のような味で、当時の栄養状態と衛生環境を考えると、「お弁当」は現代のような楽しむための食事ではなく、今日を生きたためのものだったと気付かされました。

古代のアルファ化米

干飯

強飯を三合も作ってしまったので、残った強飯で当時の携行保存食の干飯も作ってみました。子供の頃、本で「忍者は干飯を食べる」と知ってからいつかは作って



干飯 強飯を天日で数日干して完成

みたかったんです。干飯は強飯を軒先で数日間天日干しするだけで完成。これで数年間は保存できるそうです。現代でも似た製法で災害用備蓄保存食の「アルファ化米」が製造販売されています。

干飯は湯に戻して食す他、道中はそのまま食べたそうなので、それに習い、まずは私もそのまま食べてみました。するとバリバリと硬い煎餅のような味と食感。が、水分が抜けたことで味が凝縮され、強飯おにぎりよりも美味し



干飯を湯で戻し醬を溶かす 出汁の無い味噌汁に近い

かったのが驚きでした。当時の夜灯もなく、治安も悪く、清潔な水もない山道を考えると調理不要で歩きながら食べられる干飯が重宝された理由が分かりました。

比叡山から京都へ向かう法然上人が強い決意のもと、一人硬い干飯を噛みしめながら、歩みを進めているお姿を想い、私たちが今見聞きしている浄土宗の教えが味噌も醤油もなかった時代から続いていることを思うとその長い歴史を感じずにはいられません。

善立寺本堂・会館修理修繕工事について

善立寺檀信徒の皆様におかれましては善立寺本堂会館修理修繕工事に際し、修繕費をお納めくださり、誠にありがとうございます。皆様からいただいたご浄財をもとに本年お盆明けにより第二期工事を開始いたします。

工事期間中は境内、駐車場などにおいて工事車両の出入りが多くございます。当山ご利用の際、ご不便をおかけしますが何卒ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

工事内容	開始	完成予定
本堂タイルカーペット化	8/20	9/5
本堂正面扉サッシ取付け	8/29	8/31
会館タイルカーペット化	9/16	9/23

初心者大歓迎!!

善立寺 吉水流御詠歌

講員募集

～吉水流御詠歌とは～
浄土宗を開いた法然上人の和歌などに
節を付けて鈴や鐘とともに唱えるもの

★善立寺御詠歌のいいところ★

- ・みんなで和気あいあいと明るく正しく仲良く!
- ・楽しく続けられることがモットー!
- ・気軽に仏教や文化に触れられる!
- ・講師は県内でも数少ない1級の先生!



一緒に御詠歌はじめてみませんか?

対象 どなたでも
活動日 月1回/平日
練習時間 9:30~10:30
年齢 30~90歳
その他 善立寺行事での奉納詠唱や
善光寺大本願での合同発表会有り
問合せ先 **0263-53-2645 (善立寺)**



教えて和尚さん!

Q. なぜお寺の名前には山がつくの?



A. お寺は昔、山に建てられたから

お寺には〇〇山〇〇寺のように山の名前が入り、これを山号と呼びます。山号は中世の中国を起源とし、当時、現地で仏教が広まった際、お寺は修行場として山中に好んで建てられました。その際、所在地を表す名として山の名を取り、〇〇山寺と呼ばれるようになりました。その後、中国と関わりの深かった禅宗を中心に日本のお寺でも山号がつけられるようになりました。今でも比叡山延暦寺、

- 高野山金剛峯寺など寺名よりも山名が有名なお寺もありますね。山を持たない平地のお寺の場合、山号は経典から抜粋したり、由縁から付けられるようになります。例えば、聖徳太子とゆかりのある松本の浄土宗高松寺様は聖徳山高松寺と山号を聖徳太子からいただいています。
- ちなみに当山、善立寺の山号は「方便山」で、これは浄土宗が用いるお経『無量寿經』の一節、「善立方便」（仏は救いの手段をうたう）が由来です。

善立寺は WEB も LINE も超便利!

登録者 130名突破!

善立寺 LINE 公式アカウントできました
法事の予約や質問・ご相談もお気軽に



お友達登録はこちら →



@199ergga

WEB サイトも更新中!



インタビュー記事や作法についても

お坊さんへのインタビュー記事や十念の唱え方、合掌の仕方をまとめた記事も掲載中!

法事の準備に便利なチェックリストも

年忌法要のお申込みや連絡先変更も WEB フォームから。法要準備チェックリストもダウンロードいただけます。

