



## 禅の献立ルールで「迷い」がなくなる

### 「何を作ろう」という迷いをなくす

毎日の食事の支度で一番大変だと感じるのは、作ることよりも、献立を決めることではないでしょうか。「あと1時間で夕飯を作らなくてはいけない!」と、献立が決まらないままとりあえず買い物に出かけてしまうと、使うかどうかわからないものでも、安いからとカゴに入れてしまい、後でムダな買い物をしてしまったと後悔することも少なくありません。

**献立が決まっていれば、必要な食材もわかるので、買い物にかかる時間も食材もムダにしません。**これまで献立を立てたことがない人は、難しく感じ

るかもしれませんが、禅寺の献立ルールを応用すれば簡単に作れます。

### とてもシンプルな禅寺の献立ルール

禅寺で献立を考えるのは「典座<sup>てんざ</sup>」と呼ばれる食事担当の雲水です。禅寺の基本メニューは、朝食はお粥と漬物、昼食は麦飯と一汁一菜で、夜は朝食と昼食の残りものを食べます。献立を考える必要があるのは昼食だけで、その**献立は数字によって決まっています**。お寺によって違うようですが、1、15

日は白飯、4と9の日はうどんといった具合です。また、儀式法要の特別な日の献立も昔から決まったものがあるので、考える必要がありません。家庭でもこのような、献立ルールを決めると、迷わずにプランが立てられます。



#### 特別日の献立表

正眼寺本堂に掲げられた献立表。寺の開祖=開山無相大師の命日である10月12日に行われる「開山諱」の献立が細かく書かれています。