

# 目次

はじめに…………… 2



## 第1章 心が整う台所しごと

朝、心を整えるゆとりを持つ…………… 18

朝の過ごし方で1日が決まる

ほんの5分でゆとりが生まれる

狭いキッチンも

ちよつとの工夫で使いやすく…………… 32

「あるべきところへ置く」で

機能的なキッチンに…………… 34

キッチンを整えれば台所しごとが楽しくなる

機能を考え、道具の指定席を決める

強度や安全も考えて置き場所を決める

棚と引き出しを使い分ける

引き出しは横に仕切るのがベスト

キッチンには本当に必要なものだけ…………… 40

季節物は別の場所に保管

使用頻度で残すものを決める

音を合図に家事を区切る…………… 20

雲水は音に合わせて働く

タイマーをかけて家事をする

禅の献立ルールで「迷い」がなくなる…………… 22

「何を作ろう」という迷いをなくす

とてもシンプルな禅寺の献立ルール

定番料理を書き出してみる

買い物予定に合わせてルールを作る

週末の献立会議で家族の満足度もアップ！

1週間の献立づくりに挑戦！

献立表を見ながら、段取りを組む

常備菜は簡単にできるものだけ

使い忘れをしない冷蔵庫の収納法…………… 42

ひと工夫でうっかりをなくす…………… 44

野菜室・冷凍室の収納のコツ

禅寺の持鉢にならって

器はシンプルなものをも岐多様…………… 46

いく通りにも使える和食器が便利

同じ色・形で揃える

椅子の数だけ器を持つ…………… 50

使いやすい器を適量持つ

不要な食器の手放し方…………… 52

処分に困った時は使ってみる

効率よく洗い物をするコツ ..... 54

調理の合間にちよこちよこ洗い

道具にも心を込めてていねいに扱う ..... 56

包丁を研いで料理のやる気をアップ

シンク・オープン・換気扇は定期的にお手入れを

自分のペースで、時にはプロの手を借りる

ふきんはたっぷり用意する ..... 60

用途に合わせて使い分ける

家のゴミは何カ所かに分けて置く ..... 62

生ゴミは三角コーナーでなく消臭袋に！

我が家のゴミ箱は3カ所

ベーシックな調味料で素材の味を引き出す

レシピ◎炊き込みご飯 ..... 80

レシピ◎かぼちゃの煮物 ..... 82

レシピ◎すまし汁 ..... 84

食材になりきると料理がうまくなる ..... 86

料理法に悩んだら食材になりきる

お陰様の思いで食材を扱う

食材の命を感じながら大切に扱う

料理は段取りが八割 ..... 90

調理はすべての食材を切ることから

片づけを考えて段取り良く調理する

## 第2章 心が整う食

「禅の心」で料理を作る ..... 68

世の中には、食の情報が多すぎる

家族の健康と笑顔のために料理は三心で作る

流行の料理より、旬のものを選ぶ

典座から「食」を学ぶ ..... 72

実際の典座の仕事を見たくて、禅寺を訪問

手際よくていねいに作られた食事

心が落ち着く、やさしい味

お寺ごはんをおうちごはん ..... 76

三徳六味が精進料理の基本

だしを取ることはじまる

いただきますに心を込めて ..... 92

ながら食べは虚しい気持ちになる

お茶を飲むときは、そのことだけに集中する

いただきますの意味を考える

雲水は食べるのも修行

「食事五観文」

他者にも分け与える気持ちを持つ

美しい所作で食事をとる ..... 98

器は両手で持ち、ひとくちごとに箸を置く

食事作法を見直して「食」と向き合う



### 第3章 心が整う 掃除

掃除は心を磨くためにする …………… 102

掃除をする意味を知る

掃除は「心を磨く」作業

掃除をルール化する…………… 104

日常の行動と掃除をセットにする

曜日ごとに掃除する場所を決める

掃除をしたくなるひと工夫

プチ掃除をしやすくする

お風呂は心の垢を落とすように磨く…………… 108

禅寺のお風呂は特別な場所

浴室の汚れは酸性の洗剤で除去

仕上げには水拭きを

トイレこそきれいに…………… 122

素手で掃除をすれば心も美しくなる

きれいを保つと汚れなくなる

フローリングはから拭き…………… 126

から拭き+メンテナンスが基本

便利な道具も使っています…………… 128

電化製品もうまく活用



### 第4章 心が整う 禅のことは

心のもやが晴れる、暮らしの禅語…………… 132

ものが減ると掃除がラクになる…………… 110

まずは掃除道具を減らす

お寺の道具はたった3つ

床に置いてあるものから減らす

ちよい置きスペースが有効

ものを手放す仕組みを作る…………… 114

手放すと心がラクになる

捨てにくいものは手放す日を決める

掃除の基本は、ほうきとぞうきん…………… 116

ぞうきん1枚で家中がきれいになる

玄関をスッキリさせる方法…………… 118

ものの量と収納のバランスが崩れやすい場所

喫茶喫飯…一つのことに集中する

一掃除二信心…掃除で心を整える

放下着…すべてを捨てる

行住坐臥…美しい心になる

脚下照顧…足元をみつめる

本来無一物…人として本当の姿に

晴耕雨読…自然のままに生きる

時事勤払拭…常に心を磨く

洗心…汚れた心を洗ってきれいに

知足…今持っているもので幸せになれる

三心…料理に向かうときの心がまえ

歩歩是道場…主体性を持って学ぶ

和顔愛語…笑顔と愛情ある言葉を

冷暖自知…まず行動する

日日是好日…一日を大切に生きる

おわりに…………… 140