

平成三十年度まなびい交流倶楽部

プロ

# 典座の教える 本格精進料理

禅の食育ー精進料理から学ぶー

食品廃棄問題が叫ばれる中、  
食材を無駄にすることなく必  
要な分だけを食べ「精進料理」  
の考え方に注目が集まってい  
ます。また、健康志向の高ま  
りによって、様々なスーパー  
フードやサプリメントといっ  
たものが注目されていますが、  
精進料理は、最低限の食材・  
味付けでありながら、十分な  
栄養を摂取できるよう工夫さ

れた古来からの万能健康食な  
のです。

さて、皆さんは禅宗寺院の  
修行道場に、修行僧や来山さ  
れる方々に食事を作る「典座  
(てんぞ)」という役職がある  
ことをご存知ですか。典座は  
食事される方を思い、栄養や  
見た目・口当たりなどを考え  
ながら、その時期の食材をう  
まく工夫して、調理を行いま

講演 平成 31 年 2 月 1 日(金) 19 時 ~ 20 時 30 分

テーマ 「典座(てんぞ)について」

【講師】 河口 智賢 氏 (都留市耕雲院副住職)

【場所】 山梨県生涯学習推進センター交流室 (甲府市丸の内 1-6-1)

【参加費】 無料 【定員・対象】 50 名 (どなたでも参加可)

【申込】 電話・FAX・メール・ホームページのいずれかの方法 (事前申込要)

※講演のみの参加も可能です

実習 平成 31 年 2 月 8・15 日 (いずれも金曜日) 18 時 ~ 20 時 30 分

第 1 回 「典座の心得と精進料理の基礎を学ぶ」

実際に精進料理を調理していただき、その心得を学んでいきます。

第 2 回 「食べる禅の心得を学ぶ」

応量器 (お膳) を使用して精進料理を召し上がっていただき、その作法と食べる心得を学んでいきます。調理にも参加していただきます。

【講師】 曹洞宗青年会 【場所】 びゅあ総合 調理実習室 (甲府市朝気 1-1-1)

【参加費】 二千元 (初回に一括払い) 【定員・対象】 20 名 (講演に参加された方)

【持ち物】 筆記用具・エプロン・三角巾

【申込】 電話・FAX・メール・ホームページのいずれかの方法 (事前申込要)

※キャンセルは 3 日前までとし、それ以降のキャンセルは実費を徴収させていただきます

す。修行僧の健康管理だけで  
なく、おもてなしをもつかさ  
どる、いわば精進料理のプロ  
フェッショナル集団なのです。  
食べ物が溢れ「飽食の時代」  
といわれる現代社会。この  
機会に精進料理のプロに学び、  
食の大切さを改めて考えてみ  
てはいかがでしょうか。



精進料理の調理例

協力：曹洞宗山梨県宗務所



## 山梨県生涯学習推進センター

〒400-8501 甲府市丸の内 1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内  
TEL: 055-223-1853 FAX: 055-223-1855  
E-Mail: llcenter@yamanashi-bunka.or.jp  
HP: <http://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/>



Twitter Facebook  
「山梨県生涯学習推進センター」で検索



HP Facebook Twitter

主催・申込み・問合せ