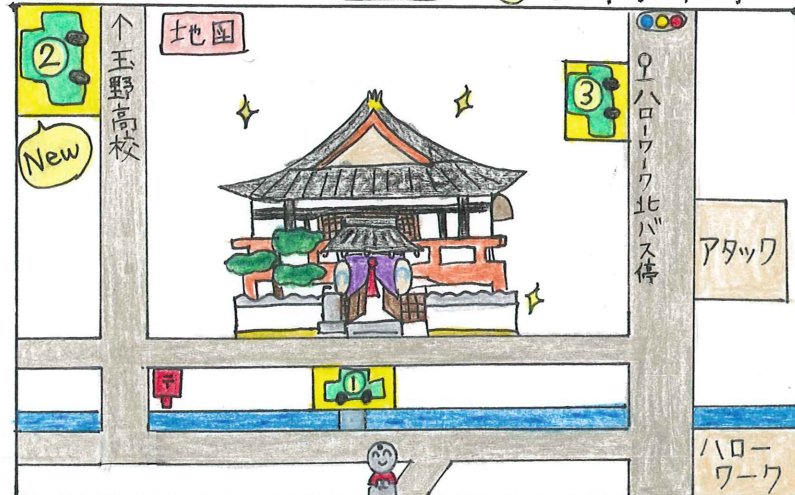


火災は、凡そ火災無常の世界は
ようすのことみなむって
そうごと、たはまことあるまきに
ただ念仏のみぞ、まことにおはす
親鸞聖人(歎異抄後序)

わたくしどもはあらゆる煩惱をそなえた凡夫
であり、この世は然る家のようににたら
まらに形勢変わる世界であつて、すべては
むなしくいつかで真実といへるもの、唯一つ
ない。その中にあつて、ただ(阿彌陀如来の
本願の)念仏だけが真実なのである。
数算抄(現代語版)

馬車可能台數

10台	程度
20台	程度
6台	程度



① 隣接馬主車場



●7コの実(枸杞子)●
 杏仁豆腐の上に乗っているアレです♪
 それ以外で見かけることは、あまりないかもしれませんが、
 スーパーで手に入り、実はスーパーフードとして注目の凄いい食材！
 食べる目薬ともいわれ、目の疲れや乾燥に良いとされます◎
 タンパク質・抗酸化物質・必須アミノ酸・20種類以上のビタミン
 ミネラルが含まれており、血糖値や血圧上昇の抑制・美白や
 アンチエイジングの効果がもあります。

☆1日10粒～20粒程度が目安。
 持病がある方、妊娠中・授乳中の方は医師に相談を。

●山芋(山藥)●
 身近な食材ゆえに、栄養価にはあまり注目されないかもし
 れませんが、今の季節にピッタリの食材です♪
 疲労回復・滋養強壮・高血圧の予防、また、胃腸の働きを
 良くし、体全体に潤いを与えてくれます。
 治りづらい咳、肌や髪の変色防止にも効果的。
 里蓮のみことメヲ

7コの実も山芋も熱に弱いので、煮すぎないように。
 土鍋で作ると、熱がゆっくり伝わり、美味しく仕上がります。

・刻みネギ…お好みで ・水…400ml

☆酒…大さじ2 ☆めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ1.5

☆塩…お好みで ☆鶏からスープ…小さじ1

①干し椎茸(戻し汁も使用)とワコの実は別容器で30分程水に浸けて戻しておきます。

②レンジで1分加熱したささみを細かめにさきます。

③鍋にご飯・水・椎茸の戻し汁・ささみ・スライスした干し椎茸☆を全て加えて火にかけます。

④たまに混ぜながら15分程煮込んだら、ワコの实を入れ、味をみて塩を足してください。

⑤上に山芋と刻みネギをのせ、ひた煮立ちさせたら完成♡

とろみがあり、ほっこりと優しい味で、食欲がない時でも食べられますよ(๑ω๑)

最近では手軽にサプリメントやドリンクで足りない栄養を補うことができます。しかし、それ頼りすぎず、できるだけ食卓から、体に良い物を摂り入れたいてすね(๑ω)

しっかり食べて、秋バテ知らずの体を作りましょう！

★ 11月3日の代替法座は、コロナウイルス感染予防の為、
一般参拝を中止し、法要は寺族のみで行います。

★ 住職が岡山南組組長・岡山ブロック長(4年任期)に再任され、
浄土真宗本願寺派兵庫教区組長会副会長に就任しました。