



喜光寺 (きこうじ) 奈良県奈良市菅原町508 <https://kikouji.com>

奈良市内にある喜光寺に行きました。奈良時代を代表する高層、行基菩薩がここ菅原の里に創建したお寺です。喜光寺はもと菅原寺という名称でしたが聖武天皇の行幸の際、阿弥陀如来様が光を放ったことから「歓喜の光のお寺」と天皇が喜ばれ、それ以来喜光寺と改名されました。また行基菩薩は東大寺大仏殿の建立の際に1/10のひな型として喜光寺を建てたことから「試みの大仏殿」と伝えられています。現在の山田法胤ご住職は行基菩薩の精神に従い次々と喜光寺の復興を続けておられます。この季節は境内にある250鉢もある蓮が華やかないろどりで迎えてくれます。



本堂と蓮

よく似合っています
お寺と蓮の花

試みで創建するなんて
何と素晴らしいアイデア
でしょう!



本堂(1544年再建、重要文化財)
この本堂は東大寺大仏殿の1/10の
模倣として建てられたそうです。



三仏像

左から脇侍の観音、中央は阿弥陀如来坐像(重要文化財)、右は勢至菩薩の三尊が祀られています。天井には天女が舞っています。

お堂内の写真撮影もOKでした



力強い
仁王様ですね



南大門の仁王
彫刻家の中村晋也氏の作です。



すぐそばに菅原天満宮があります。
扁額
扁額には菅原寺(すがはらでら)とあります。昔は菅原寺と呼ばれ菅原家の氏寺でした。



南大門(2010年)
450年ぶりに復興された立派な南大門、朱色が鮮やかです。



行基堂(2014年)

真新しいお堂には行基菩薩が祀られています。行基菩薩は721年(54歳)の時に喜光寺を創建し、749年に入寂(82歳)されました。



行基像

境内には歴史的建造物と新しい建物が混在しています。



石仏
沢山の石仏は室町時代から江戸時代のもので、お地藏様や文殊菩薩様、十一面観音様などたくさん並んでおられます。



仏舎利殿



弁天堂
池に浮かんだ弁天堂には宇賀神と弁天様が祀られ、8月16日まで「秘仏開扉」されています。秘仏の宇賀神は「人頭蛇身」の姿をされた日本古来の神で、弁天と同一体であると言われています。

宇賀神王

〔お知らせ〕

いつもご愛顧賜りまして誠にありがとうございます。お電話でのご注文受付日時の変更のお知らせをいたします。

【8月1日からご注文受付の日は下記の通りになります。】

- ・お電話：平日月曜日～金曜日(9:00～17:30) ・FAX：年中無休(24時間)
 - ・オンラインショップ：年中無休(24時間)
- 今後共ご注文を賜りますようお願い申し上げます。

ご注文・お問い合わせ
受付時間 9:00～17:30

☎ 0120-20-4120 FAX 0120-20-6662

<https://kenko-soleil.com/>



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。

それいゆ株式会社
〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1

それいゆ

はとむぎ 健康通信

8

2022

vol.254

こんにちは

猛暑の毎日でございますがいかがお過ごしでしょうか。一年で一番暑いこの時期はたくさん汗をかくことで水分が失われてしまいます。すると血液が凝縮し心臓にも大きな負担がかかりやすくなります。どうぞ皆様には十分な水分を補給され健やかに過ごされますようお願い申し上げます。

はとむぎ団子のフルーツポンチ



はとむぎ美人

美肌ティータイム

厳しい暑さが続いています。夏はアセモや虫刺されなど何かと肌トラブルが多くなります。そこで新陳代謝を促しきれいな肌をつくってくれる「はとむぎ」を食べてトラブルを解消しましょう。今回は強い紫外線から肌を守る抗酸化作用の高い「有機はとむぎ若葉の青汁」と

「抹茶」の蜜をかけた「はとむぎ白玉団子」をつくりました。

お団子には「はとむぎ粉末」と「白玉粉」を同量使いツルンとした舌触りで美味しく仕上げました。「はとむぎ」づくしの美肌ティータイムをお楽しみください。



はとむぎ白玉団子

【団子の材料】



はとむぎ粉末…30g
白玉粉…30g
水…(約50ml)

【作り方】



①ボウルにAの材料を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶ程度の柔らかさにねる。
②一口大に丸め真ん中にくぼみを入れる。
③お鍋にお湯を沸かし沸騰したら②を入れ浮かび上がってきたら取り出し、冷水にさらす。

【蜜の材料】



はとむぎ若葉の青汁…2g
抹茶…2g
甜菜糖…大さじ2

【作り方】



お鍋に水約50mlと甜菜糖を入れて煮溶かす、溶けたら青汁と抹茶を加えてよく混ぜ、器に入れて冷ます。



はとむぎ美人
150g (2.5g×60包)
価格:4,644円(税込)



6つの原料のビューティバランス

3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機殻付きはとむぎ

- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

サンプルをご用意しております。お申込みください。



ビタミン・ミネラルが豊富
エイジレスを保ちます



有機はとむぎ若葉の青汁
96g (2g×48包)
価格:5,400円(税込)

ペットボトルに入れて便利です

ハトムギ美容液

2層式美容液



自信を持てるお肌に

夏のスキンケアに ハリと潤いを

【オーガニックコスメとは】

過去2年以上化学肥料や農薬に頼らず土づくりをした畑で栽培した農作物を国の登録認定機関が検査し、その結果認証されたものを有機農産物といいます。そして有機農産物を原料に使った化粧品を「オーガニックコスメ」といいます。

ご使用方法

2層のため、よく振ってから手にとってお肌になじませてご使用ください。

また化粧水や乳液に3~4滴を足してもご使用いただけます。



エッセンス&オイル 2層式美容液
TUYUオーガニック ハトムギ
内容量:32ml
価格:4,420円(税込)

〈2層に含まれる潤い成分〉

Oil	ハトムギ葉エキス
	ハトムギ種子エキス
	ヨクイニンエキス
Essence	ハトムギ種子水
	ハトムギ種子エキス
	ヨクイニンエキス

商品には、石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料、環境ホルモンなどは使用していません。100%天然植物由来で界面活性剤も不使用です。

〈全成分一覧〉

ハトムギ種子水、ブドウ種子油、スクワラン、ホホバ種子油、エタノール、グリセリン、ハトムギ葉エキス、ハトムギ種子エキス、ヨクイニンエキス、アンズ核油、オレンジ果皮油、マンダリンオレンジ果皮油、ハッカ油、ラベンダー油、クスノキ葉油、ニオイテンジクアオイ油、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、グレープフルーツ種子エキス、トコフェロール、クエン酸

HPからもご覧いただけます



TUYU体験談

元々アトピー性皮膚炎ということもあり、肌が弱く乾燥しやすいので、今まで保湿重視の化粧水や乳液、さらにはクリームを使用していました。それでも朝起きると、乾燥して痒みを感じていました。しかし、この美容液をいつも使用している化粧水にたった2、3滴混ぜて使うようにしてから、朝起きて乾燥していると感じることがなくなりました。使い始めた初日から実感しました。オーガニックということと、香りも柑橘系でさっぱりとしているところが気に入っています。これからも使い続けて、乾燥しらずの肌になれるといいなと思っています。

奈良県 女性 26歳

定期購入コースのお知らせ

- ・定期便で自動的にお届け
- ・お一つから送料無料
- ・新規お申込みの方に初回限定プレゼント
- ・TUYUと追加される商品を合わせた合計金額が1万円(税込み)以上になりますと10%割引きでお届け

夏野菜の発酵薬膳作り置き

今が旬の夏野菜は健康パワーがいっぱい！ 夏の養生は暑さから身体を守ることと「心」を養うことです。五行説の「心」の色は赤です。トマト、スイカ、ニンジン、小豆などのように赤い色の食材は邪気を払うといわれています。

今回は色鮮やかな4種類の夏野菜を発酵の力でさらに健康パワーをアップさせた「夏野菜の発酵薬膳作り置き」を紹介します。濃い色の野菜は抗酸化作用が高いため、夏の強い紫外線によるダメージから身体を守ってくれます。



トマトの白ゴマたっぷり黒酢ナムル

黒酢は血液をサラサラにし、疲れた肝臓、心臓を癒します。トマトの赤い色は心臓に働きをします。ゴマをたっぷり使うと風味もよく、アンチエイジングに役立ちます。

〈材料〉 ミニトマト……………300g
ゴマ油……………大さじ1
黒酢……………大さじ1
白ゴマ……………大さじ1
すり白ゴマ……………大さじ1

〈作り方〉

- ① ミニトマトを1/4に切り器に入れる
 - ② ①にゴマ油を加えて混ぜ合わせ、次に黒酢、白ゴマとすりゴマの順で和える
- ※ トマトはお好みの大きさでもokです。このままでもサラダにトッピングしても美味しく召し上がれます。

ゴーヤの塩こうじ漬け

ゴーヤはビタミンCを豊富に含んでいます。体の熱を冷まし夏バテの予防効果があります。「心」により独特の苦味成分は胃腸を刺激して消化液の分泌を促したり、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

〈材料〉 ゴーヤ……………2本
塩こうじ……………大さじ2

〈作り方〉

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタをスプーンで取り除く
 - ② 5mm幅に切り塩こうじを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で一晩ねかせる
- ※ ゴーヤは塩こうじ漬けにすると、生のままでも食べられます。そのままでも、サラダにトッピングしても美味しく召し上がれます。

はとむぎと、とうもろこしの塩こうじ漬け

ゆではとむぎと、とうもろこしの相性は抜群です。どちらも水分代謝をよくして血液を巡らせ、むくみを取り除きます。

〈材料〉 ゆではとむぎ……………200g
とうもろこし……………2本
塩こうじ……………大さじ2

〈作り方〉

- ① とうもろこしの皮をはがし5分ほどゆでる
 - ② 粗熱が取れたら実を芯からはがす
 - ③ ボウルにゆではとむぎと、とうもろこしを入れ、塩こうじを加えてよく混ぜ合わせる
- ※ そのままおつまみの一品として、またサラダにトッピングしたり、ご飯に混ぜたりお好みでお召し上がりください。

はとむぎ入りナスの揚げびたし酢

ゆではとむぎは体内の水分や血液の巡りをよくします。発酵調味料のお酢は疲労回復の働きがあり、ナスは暑気払いや胃もたれにもよい野菜です。

〈材料〉 ナス……………4本
ゆではとむぎ……………100g
油……………適量

〈マリネ液の材料〉
だし……………1カップ
酢……………1/2カップ
うす口醤油……………大さじ2
白ゴマ(煎りゴマ)……………大さじ1

〈作り方〉

- ① 器にマリネ液をつくり、ゆではとむぎを漬け込む
 - ② ナスはヘタを切り落とし、回しながら細かく切り目を入れ縦4等分に切り、油で揚げる
 - ③ 1~2分ほど揚げて油を切り、①のマリネ液につける
- ※ パプリカやオクラ、ズッキーニ、カボチャなど彩り豊かな夏野菜の揚げたしも美味しく元気ができます。



8月10日は「はとむぎの日」です。日本記念日協会において全国的に広く「はとむぎ」を知っていただきたくて登録しています。コロナ禍になる前の「はとむぎの日」には「はとむぎ祭り」を開催し「はとむぎ料理」の提供や、有機栽培のトマトの収穫体験そして農機具の公開

により小さなお子さんにも食べ物に関心を持っていたけるよう「食育」の普及活動をしてまいりました。またその時代が戻ってきますよう、はとむぎの栽培と料理教室など継続してまいります。収穫したはとむぎは「活性はとむぎ美人茶シリーズ」の原料になります。



まるでジブリの世界のよう



ハトムギの花と蜂

冷たいはとむぎ茶と寒天ゼリー



汗をかく時期はたっぷり水分をとりましょう。水分補給はお水やはとむぎ茶などカフェインや甘味料を含まない飲料がおすすめです。汗などで体内の水分が失われると熱中症や血液の凝縮による脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高まることにつながります。日々飲む時間をあらかじめ決めて、こまめに水分を補給しましょう。

【はとむぎ茶寒天ゼリー】

暑い夏はのどごしのよい冷たいゼリーはいかがですか。美味しく簡単に作れる「活性はとむぎ美人茶寒天ゼリー」を紹介します。「活性はとむぎ美人茶寒天ゼリー」はノンカフェインなので小さなおさまにもおすすめです。

はとむぎ茶寒天ゼリー



〈材料〉

活性はとむぎ美人茶・・・1包(3g)
 水・・・・・・・・・・・・・・・・500ml
 寒天粉末・・・・・・・・・・50ml
 甜菜糖・・・50g(甘味料はお好みで調節してください)
 ※「はとむぎ茶」を先に沸かしてからでも作れます。

〈作り方〉



① 鍋に水と活性はとむぎ美人茶と寒天と甜菜糖を入れる



② かき混ぜながらよく煮溶かす(3~4分)



③ 器に入れて冷蔵庫で冷やす