

# Zen & The Art of Bento

by Mari Fujii



## 食と悟り

仏教と共に中国から日本の寺院に伝わった精進料理は、悟りを求める僧侶のために、業を深めず、身を清める食事として鎌倉時代後期に確立しました。その後庶民にも広がり、現在でも心身にやさしい食事として高く評価されています。

『英語版 家庭で楽しむ精進料理』(Enlightened Kitchen)の著者として知られる藤井まり先生は、禅の発祥地である鎌倉で30年以上にわたり、精進料理の食文化を哲学やライフスタイルとして広めてきました。

この体験は、鎌倉彫会館に併設される、鎌倉彫の器が並ぶ「鎌倉彫カフェ俱利」にて、藤井先生の監修した体験を提供いたします。

## プログラムの特徴

- ・鎌倉彫のお弁当箱で精進料理を提供
- ・鎌倉彫会館内の鎌倉彫カフェでの体験
- ・世界的に有名な精進料理の料理研究家、またはそのお弟子さんによる指導
- ・通訳手配も可能



## ワインとともに

藤井先生は、精進料理を特別な料理ではなく、暮らしの中にも気軽に取り入れ、楽しんでいただきたいと願っています。ワインや地元のお酒とともに、楽しい時間をお過ごしください。

## Information:

旅行会社限定のプログラムです。  
詳細な情報・条件につきましては、  
こちらからアクセスしてください。



所在地 / 神奈川県鎌倉市  
E-Mail / info@mitate.kyoto

**KANAGAWA**

掲載情報は2022年12月現在のものです。