

南海電鉄プレゼンツ 人気仏教イベント『高野山カフェ』の週末限定企画

## 「高野山カフェ・プチ修行 in 東京別院」開催

阿字観瞑想、精進弁当など、東京で世界遺産の修行体験ができる

日程：2013年2月16日(土) 2部制(10:00~/15:30~)

場所：港区高輪 高野山東京別院



©こうやくんPJ

南海電鉄(社長:亘 信二)と、高野山真言宗総本山金剛峯寺(管長:松長 有慶)は、世界遺産・高野山の修行体験ができる限定イベント『高野山カフェ・プチ修行 in 東京別院』を、東京・高輪にある高野山東京別院で、2月16日(土)に開催し、参加の皆様を高野山の旅へ誘います。

当イベントは、『高野山カフェ』の連動企画として、「高野山カフェ公式 Facebook (www.nankaikoya.jp/cafe/)」を中心に、約100名限定(先着順)で参加を募集。『高野山カフェ』の人気コンテンツである真言宗に伝わる瞑想法「阿字観」体験や、精進料理に定評のある宿坊『一乗院』の石和田聡信氏が監修する「精進弁当」をご賞味いただくとともに、高野山現地の魅力や楽しみ方をご紹介します。(参加費一人3,800円)。慌ただしい日常を離れ、都内で初心者でも気軽に世界遺産・高野山を体験できるプチ修行イベントです。

### <見どころ>

#### ★高野山の瞑想法を体験できる「阿字観瞑想」

「高野山カフェ」の人気コンテンツである、真言宗の瞑想法の一つ「阿字観」の体験講座を行います。阿字観の修行は精神の集中力と想像力を養い、人間の潜在能力を呼び覚ますと言われており、密教修行のなかでも重要な瞑想法です。

東京別院の本格的な本堂で、阿字観瞑想指導の名手で20年以上の実績をもつ高野山真言宗相模宗務支所下 千手院住職の川上 修詮(かわかみ しゅうせん) 師を講師にまねき、呼吸法からわかりやすく指導頂きます。自身の内面と向き合うことで、普段とは一味違った非日常を体験することができます。



「阿字観瞑想」前、僧侶による事前指導の様子



阿字観を指導する川上 修詮師

#### ★素材を活かす伝統と技を味わう「精進弁当」

日本の懐石料理の発祥である精進料理。野菜など旬の素材を最大限に活かした調理方法や、そのヘルシーな食文化が海外からも注目されています。高野山カフェ・プチ修行では、本場高野山で精進料理に定評のある宿坊「一乗院」の料理長 石和田聡信氏の監修による、特製精進弁当をご賞味いただきます。精進料理の歴史やレシピなどをご紹介します、旬の彩り豊かな日本の食文化の原点、精進料理をお楽しみいただけます。



一乗院料理長 石和田 聡信氏

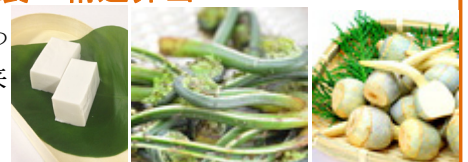


一乗院の精進料理(一例)

#### 「一乗院」料理長 石和田聡信氏 監修 高野山カフェ特製「精進弁当」

手間を惜しまず素材の美味しさを最大限に引き出し、独自の技に定評のある一乗院の精進料理。それが一箱に凝縮された特製の精進弁当は、日本古来の食材や精進出しなどを豊富につかい、見た目も美しく贅沢なお弁当です。

<メニュー例> ・焚合わせ(蕪、蓮根、海老芋、金時人参、菜の花、振り柚子) ・慈姑煎餅  
 ・ブロッコリーとプチベールの精進マヨネーズ掛けカレー風味 ・蕪菜と稷の混ぜご飯



精進弁当に使用する食材の一例

## ★高野山への旅気分を満喫。現地の魅力をプレゼンテーション

プチ修行体験の合間には、実際の現地高野山の見どころや、情報をスライドショーでご紹介。高野山僧侶や現地に詳しいツアーコンダクターより、現地へのアクセスや高野山の知られざるスポットに体験コンテンツ、山内に多数ある宿坊それぞれの魅力や楽しみ方などをご紹介します。



展望デッキ付きの  
こうや花鉄道「天空」

### 「高野山カフェ・プチ修行 in 東京別院」実施概要

- ・日 時 2013年2月16日(土) (午前の部 10:00~13:00/午後の部 15:30~18:30)
- ・会 場 高野山東京別院  
〈住所〉〒108-0074 東京都港区高輪3丁目15-18 〈電話〉03-3441-3338
- ・交 通 <J R> JR・京急本線 品川駅より徒歩10分  
〈都営〉都営地下鉄浅草線 高輪台駅より徒歩5分  
都営地下鉄浅草線 京急本線 泉岳寺駅より徒歩10分
- ・主 催 南海電気鉄道株式会社、高野山真言宗総本山金剛峯寺・協力 高野山東京別院
- ・定 員 約100名(午前・午後の二部制 各50名) ・費用 一人3,800円
- ・応募方法 公式ホームページより(一般申し込み締め切り 2月12日)  
〈高野山カフェ公式ホームページ〉 <http://www.nankaikoya.jp/cafe/>  
〈高野山カフェ公式 Facebook〉 <http://www.facebook.com/koyasan.cafe>

お客さまからのお問合せ  
「高野山カフェ・プチ修行 in 高野山東京別院」事務局  
メール：koyasan-cafe@jtbc.com.co.jp