

## 内なる美を体験する 夏に涼やかな仏教イベント 「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 2013

期 間： 2013年8月30日（金）～ 9月8日（日）  
 場 所： 新丸ビル7階「丸の内ハウス」



南海電鉄(社長:亙 信二)と、高野山真言宗総本山金剛峯寺(管長:松長有慶)は、都心で気軽に世界遺産・高野山を体験できる期間限定のイベント「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 2013 を、昨年引き続き、東京・丸の内にある新丸ビル7階「丸の内ハウス」(千代田区丸の内1-5-1)にて、8月30日(金)から9月8日(日)までの期間限定で開催します。期間中は、高野山僧侶の直接指導による写経や、昨年行列ができる程の人気となった僧侶とのフリートークタイムをレベルアップした“僧侶と語らナイト・プラス”など気軽に参加できる無料コンテンツに加え、高野山を深く学ぶためのアカデミック講座「高野山夜学校」や、本格的な真言宗の瞑想法「阿字観瞑想」など、当イベントでしか味わえない本格的な高野山体験が満載です。



声明ライブの様子

当イベントは、首都圏において和歌山県にある「高野山」と、現地へのアクセスを担う「南海電鉄」の認知度向上を図るイベントで、今年で7年目を迎えます。丸の内ですら涼やかな夏の恒例イベントとして、都内で働く女性やサラリーマンなど、多くの方に世界遺産・高野山の魅力を訴求します。

### オリジナル精進料理が全33品！ ～カラダにやさしいひんやり“精進スイーツ”も～

「丸の内ハウス」内のレストラン全9店舗で、オリジナルの精進料理や精進スイーツ全33品が登場します。今年注目のメニューは精進料理に欠かせない天然寒天を使った色鮮やかなひんやり“精進スイーツ”。素材の味を活かし精進の教えに則ったオリジナル精進料理は、肉魚などを使わなくても食べ応えのあるものや、素材の味を活かしたヘルシーメニューが揃います。暑さに疲れた身体にも優しい精進料理やスイーツをお楽しみください。



「精進プレート」  
mus mus



「天然寒天をつかったマンゴーのブランマンジェココナツアイスぞえ」  
欧風小皿料理 沢村



「酢豚もどき」  
SO TIRED

### 大人気！お坊さんとフリートーク「僧侶と語らナイト・プラス」

「修行ってどんなことするの？」「お坊さんは結婚できるの？」普段お坊さんと話す機会はめったにありませんが、そんなお坊さんと気軽に交流できるコンテンツです。質問したり、悩みを相談してみたり、グループ形式で自由にトークタイムを楽しめます。昨年始まったこの人気イベントが、今年は「僧侶と語らナイト・プラス」としてサプライズゲストが加わり、僧侶とのフリートークを楽しめる日もあります。(詳細はホームページに更新予定)僧侶を囲む一期一会の交流をお楽しみいただけます。



「僧侶と語らナイト」の様子

(事前予約なし：会場にて整理券を発行)

## 美坊主×美魔女?! 美を語る異色のトークセッション

高野山カフェでは、“内なる美”をテーマに今年初、高野山僧侶によるトークセッションを実施。お相手は、独自の美容技術に定評があり、多くの女優・タレントが通うサロン「レーナ・マリア」主催、美魔女たちのカリスマである美容家の**上田実絵子先生**。多くの神社仏閣を巡る上田先生が体験した、高野山の魅力や、本来の美しさを引き出す秘訣を高野山僧侶とともに丸の内ハウスに集う女性たちへお届けします。



美容家 上田実絵子先生

## 本格派な高野山体験「こうやさんよるがっこう高野山夜学校」

平日夜には、高野山にまつわる様々なテーマをより深く学べる「高野山夜学校」を開校。“高野山の修行”、や“高野山の香り文化”など、日替わりで金剛峯寺の僧侶から、テーマに合わせた高野山の講座を学べます。



## カラダの中からきれいになれる「高野山精進料理講座」

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。

「精進料理講座」では、精進料理の歴史やレシピなどを高野山の人気精進料理店「さんぼう」よりゲストをお呼びし、高野山僧侶とともに料理を披露、実際に料理の一部を試食いただけます。



夏の精進料理イメージ

## 無料で体験できる人気コンテンツ「写経」、「声明ライブ」

共有エリア「ライブラリー」では「写経」を体験でき、仕事帰りにも気軽に立ち寄れます。僧侶から心得や写経の仕方などの指導を受けながら体験し、完成した写経は持ち帰るか高野山総本山金剛峯寺への奉納（奉納料1,000円）もできます。

またお経に旋律をつけて唱える仏教音楽 しょうみょう 声明は、「丸の内ハウス」のグレートホールのキラキラと輝くミラーボールの下で、厳粛な

「声明ライブ」として披露され、どなたでもご覧になれます。華やかなフロアにふさわしく、鮮やかな刺繍が施された袈裟を身にまとった僧侶たちが集まり、力強い声と言葉が響き渡る声明は迫力満点です。



声明ライブの様子

## 聖地への玄関口高野山駅が丸の内に出現『バル高野山駅』ワンナイトパーティ“鉄旅ナイト”開催！

会期中、高野山の旅の気分を満喫していただくため、丸の内ハウス内店舗『TIKI BAR TOKYO』(8/3まで『TOKYO SOUL STATION』)が、期間限定のコンセプトバル『バル高野山駅』に大変身！国の有形文化財にも指定されるノスタルジックな高野山駅の雰囲気再現した店内で、カクテルやピンチョスなど限定メニューも登場。8/31(土)、9/5(木)には、鉄道好きの男女が集うワンナイトパーティ『鉄旅ナイト』(17時～)を開催し、聖地を目指す展望列車「天空」など電車の旅の魅力を体験いただけます。



## 1. 「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 2013 実施概要

- イベント名: 「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 2013  
開設期間: 2013年8月30日(金)～9月8日(日)  
実施場所: 東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸ビル7階「丸の内ハウス」  
「丸の内ハウス」は、ゲストそれぞれが思い思いのスタイルで素敵な時間を過ごす街のゲストハウスとして9つのレストランから成る施設です。7階のフロア全体を1つのラウンジに見立てて、様々な情報発信を行っています。総合プロデューサーは山本宇一氏。  
開催時間: 11時～28時(日曜・祝日・連休最終日は～23時まで) ※各コンテンツにより、開催時間が異なります。  
アクセス: <JR>東京駅丸の内中央口から徒歩1分  
<メトロ>丸の内線東京駅直結、千代田線二重橋前駅7番出口から徒歩2分  
<都営>三田線大手町駅D3出口から徒歩1分  
公式 Facebook: <http://www.facebook.com/koyasan.cafe>  
公式ホームページ: <http://www.nankaikoya.jp/cafe>

## 2. 期間限定の精進料理・精進スイーツメニュー

下記の9店舗で様々な趣向の精進料理及び精進スイーツを提供します。(一部数量限定)

精進料理は、肉、魚を一切使わず野菜や豆、海藻類中心の料理です。高野山に約1200年におたつて、脈々と受け継がれる精進料理は、女性が求めるヘルシーさだけではなく、食を通して生命の大切さについても教えてくれます。ヘルシーで彩り豊かなお膳など、各店舗のシェフが工夫を凝らしたメニューをお楽しみください。



左) 欧風小皿料理 沢村「フルーツマトとモッツアレラチーズのスパゲッティ」M:1450円、L:2180円  
→精進料理の教えに則ったスパゲッティ。ニンニクを使用していないのに食べ応えがあり、素材本来の味を楽しめる1品。  
中) 自由ヶ丘グリル「高野山ランチセット」1800円  
→女性にうれしい豆乳を使ったグラタン・スープ・ブランマンジェが楽しめるランチセット。  
右) TOKYO SOUL STATION「コーヒー天然寒天レアチーズケーキ」600円  
→とろけるようにやわらかいレアチーズケーキと寒天のぷるぷる感を楽しめます。  
※メニュー名、値段は予告なく変わる場合があります。

### <オリジナル精進料理を提供する9店舗のご紹介>

- ①「mus mus」(ムスムス) / (蒸し料理レストラン)
- ②「SO TIRED」(ソータイアド) / (ダイニング)
- ③「ソバキチ」(ソバキチ) / (蕎麦・酒・肴)
- ④「HENRY GOOD SEVEN」(ヘンリーグッドセブン) / (ラウンジダイニング)
- ⑤ 欧風小皿料理 沢村(オウフウコザラリョウリ サワムラ) (熟成酵母パンと欧風小皿料理)
- ⑥ 自由ヶ丘グリル(ジユウガオカグリル) / (ビール・ワインとグリル料理)
- ⑦「来夢来人」(ライムライト) / (喫茶・バー)
- ⑧「RIGOLETTO WINE AND BAR」(リゴレットワインアンドバー) / (スパニッシュイタリアン)
- ⑨「TIKI BAR TOKYO」(ティキバートーキョー) / (バー) ※8/3まで「TOKYO SOUL STATION」

## 3. 体験内容(写経、講座、声明) 一部有料

写経、声明ライブ、「僧侶と語らナイト」、精進料理講座、高野山夜学校などの講座を実施します。



写経の様子



「僧侶と語らナイト」の様子



講座の様子



声明ライブの様子

場所	体験内容/所要時間	時間	申込み方法	その他
新丸の内ビル7階 丸の内ハウス内 「ライブラリー」	写経 (50分程度:無料)	期間中毎日 ・11:00～22:00 ※最終日は19時まで ※体験講座実施のため 休止する時間帯がございます	20席 予約不要 (1時間ごとの 入替制)	高野山僧侶による指導
	僧侶と語らナイト・ プラス(60分:無料)	8/30(金)、9/2(月)～5(木) ・20:00～21:00 8/31(土)、9/1(日) ・14:00～15:00	20席 予約不要 (整理券発行)	高野山僧侶 特別ゲスト
	精進料理講座 (60分:有料)	9/7(土) ・16:00～17:00	20名 (事前予約)	さんぼう 尾崎太郎氏 高野山僧侶
	高野山夜学校 (60分:無料)	8/30(金)、9/2(月)～6(金) ・21:00～22:00	20名 (事前予約10名 当日席10名)	高野山大学 講師 高野山僧侶
新丸の内ビル7階 エントランスフロア	声明ライブ (30分:無料)	8/30(金)、9/5(木) ・16:00～	予約不要	高野山僧侶
	トークセッション (30分:無料)	9/2(月) ・18:45～(予定)	予約不要	美容家 上田実絵子氏 高野山僧侶

※浄書した写経は、高野山真言宗総本山金剛峯寺への奉納を承ります。

(奉納料1,000円) また、お持ち帰りも可能です。

※講座の事前予約は(7月16日～8月25日12時迄)です。

応募者多数の場合は抽選。事前予約の申込み・詳細は以下公式ホームページより。

「高野山カフェ」in 丸の内ハウス (<http://www.nankaikoya.jp/cafe>) ※応募開始：7月16日

## 待たずに誰でも気軽に楽しめる 高野山カフェの裏メニュー！

### ★護摩祈願(ごまきがん)

せっかく高野山カフェに来たら、是非試して欲しい“護摩祈願”。  
護摩とは、供物(護摩木・五穀など)を炎に投じて神仏を供養する修法のことで、火の神が煙とともに供物を天上の仏様に届けて願い事をかなえるという密教にのみ存在する修法の一つです。ライブラリーで僧侶から直接護摩木を受け取って祈願を書いていただけます。預けられた護摩木たちは、僧侶達が高野山に持ち帰りお炊き上げていただきます。 ※祈願料：1本500円(お札をお渡しします)

月  
春  
修  
験  
法  
堂  
祈  
願  
護  
摩  
木  
家  
内  
安  
全  
〇  
〇  
〇  
〇



上:護摩木を書く女性  
下:願かけ堂(装飾は昨年のイメージ)  
左:護摩木

### 8月29日(木)プレス内覧会のご案内

『「高野山カフェ」in 丸の内ハウス2013』オープン日前日(8/29木曜日)、プレス内覧会を開催します。プレスの皆様へ、イベントコンテンツを凝縮して体験・ご取材いただけます。

日時:8月29日(木)14:30～(報道受付14:00～)※体験コンテンツの取材は11～12時も可能

場所:東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸ビル7階「丸の内ハウス」

※各ご取材のお申し込みは巻末の問い合わせ先までご連絡ください。

## 都内で本格的なプチ修行体験！

### 特別開講！丸の内、高野山の瞑想法「阿字観<sup>あじかん</sup>」+僧侶とフリートーク「僧侶と語らナイト」

#### 9月6日（金）19:00～20:30 新丸の内ビル10階「エコツツェリア」

「高野山カフェ」in 丸の内ハウスは、大丸有エリアマネジメント協会とのコラボレーション企画として、「新丸の内ビルディング」の10階にある交流スペース「エコツツェリア」で、9月6日に瞑想法体験と、僧侶達とのフリートーク「僧侶と語らナイト」を実施します。真言宗の瞑想法である「阿字観」や普段話せない僧侶との交流ができる貴重な機会です。

- ・主催：大丸有エリアマネジメント協会・定員：30名（参加費1,000円）
- ※応募者多数の場合は抽選
- ・予約・申込：大丸有エリアマネジメント協会ホームページ <http://www.ligare.jp/>



エコツツェリアの阿字観の様子

### 高輪の東京別院で、本格的な瞑想体験

#### 9月3日（火）、4日（水）19:00～20:30 高野山東京別院（港区高輪3-15-18）

より本格的に体験したい方に向けて「高野山カフェ」のイベントの一つとして、9月3日、4日の2日間限定で、高輪の高野山東京別院で真言宗の瞑想法の一つ「阿字観<sup>あじかん</sup>」の体験講座を行います。東京別院の道場で、僧侶から呼吸法などを学びながら自身の内面と向き合い、普段とは一味違った非日常が体験できます。

- ・定員：50名（参加費1,000円）※応募者多数の場合は抽選
- ・予約申込：「高野山カフェ」公式ホームページ ([www.nankaikoya.jp/cafe](http://www.nankaikoya.jp/cafe))



高野山東京別院の阿字観の様子

## 4. 協力 和歌山県アンテナショップ「わかやま紀州館」、和歌山県高野町

### 高野山へのアクセス



「橋本」～「極楽橋」は、展望デッキ付きのこうや花鉄道「天空」にぜひご乗車ください。



### 読者・視聴者からのお問合せ「高野山カフェ事務局」

開設期間 2013年7月10日（木）～9月14日（金）

メール：[koyasan-cafe@jtbc.com.co.jp](mailto:koyasan-cafe@jtbc.com.co.jp)

TEL：03-5434-8503

受付時間 11：00～18：00（※12：00～13：00、土日を除く）