

# 丸の内で高野山を体験できる期間限定イベント 「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス

僧侶と話せる座談会、写経体験、オリジナル精進料理・スイーツなど

期間：2012年8月31日(金)～9月9日(日)

場所：新丸の内ビル7階「丸の内ハウス」

今年も丸の内に  
 “高野山”がやってくる!



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 丸の内ハウスを、東京・丸の内にある新丸の内ビル7階「丸の内ハウス」(千代田区丸の内1-5-1)で、**8月31日(金)から9月9日(日)まで期間限定で実施します。**

期間中は、毎年丸の内 OL にも人気の高野山僧侶の直接指導による写経や瞑想体験、僧侶による“声 明 ライブ”を実施。今年には新たに、普段はなかなか話すことができない僧侶とのフリートークタイム“僧侶と語らナイト”を開催、当イベントでしか味わえない高野山体験が満載です。また、「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27品が登場します。



2011年声明ライブの様子

「高野山カフェ」は、首都圏で和歌山県にある「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6回目を迎えます。夏の丸の内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。



五法のお昼ご飯  
 mus mus



旬野菜の菜園風ピザ  
 RIGOLETTO WINE & BAR



ルバーブとフルーツマトの  
 コンポート トマトソルベのせ  
 欧風小皿料理 沢村



酒粕クリームティラミス  
 TOKYO SOUL STATION



黒胡麻米粉ブランマンジェ  
 精進アイス添え  
 Henrv Good Seven

## ◇イタリアンや和食など9店舗で、オリジナル精進料理を提供

「丸の内ハウス」内全9店舗では、精進料理の要素を取り入れたオリジナル料理を提供します。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。

## ◇ひんやりヘルシー！野菜や米粉を使った“精進スイーツ”も多数登場

高野山カフェの注目の一つは“精進スイーツ”。野菜の美味しさを活かしたひんやりデザートや、米粉を使ったヘルシーなティラミス、ブランマンジェなど、暑さに疲れた身体にも優しい新感覚スイーツが勢揃い!

和歌山米粉メニュー続々。食べて応援しよう!

昨年夏、台風で大きな被害を受けた和歌山県の農家を応援しようと、限定メニューの多くに和歌山県産米粉を積極的に取り入れました。米粉スイーツは、もちもちの食感で女性にも人気。美味しく食べて地域に貢献する、高野山カフェの取り組みです。

協力:フードアクションニッポン、(社)食農健

「米粉のブルーベリーマフィン」来夢来人



## ◆恋の悩みはお坊さんに相談?! 「僧侶と語らナイト」

“僧職男子”、“美坊主”など、普段なかなか話せないお坊さん達へ女性の関心が高まっています。今年の高野山カフェの新たなコンテンツとして、お坊さんと直接話せるフリートークタイム「僧侶と語らナイト」が登場。事前予約なしの先着順で参加でき、より多くの方が高野山僧侶とふれ合い、気づきや心の平安を得られる機会になれば幸いです。

## ◆願いを込めて「写経体験」

「丸の内ハウス」内の共有エリア「ライブラリー」では、随時写経の体験ができます。夜は23時まで体験でき、仕事帰りにも気軽に立ち寄れます。室内は畳で、壁には曼荼羅が掛けられた空間に、ほのかにお香の香りが漂い本格的なお寺のような雰囲気。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ができます。すべての文字が書き終わったら、最後にお願い事を一つ書きます。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(1,000円)もできます。



写経体験の様子

## ◆素材を活かす伝統と技を「精進料理講座」で学ぶ

日本の懐石料理の発祥である精進料理。野菜などの素材を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、精進料理の歴史や料理法を紹介し、高野山総本山金剛峯寺の僧侶が配膳や食事作法の実演を披露するなど、精進料理について学ぶことができます。



精進料理例

## ◆祈りの言葉を音楽に! ミラーボールが輝くフロアで声明ライブなど

声明しょうみょうとは、お経に旋律をつけて唱える仏教音楽。「丸の内ハウス」のエントランスフロアのキラキラと輝くミラーボールの下で、厳粛な声明ライブを開催します。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。

他にも、僧侶の修行や高野山での生活についての講座や、仏像に関する書籍の出版や講師を務める田中ひろみさんの仏像講座も行います。

## ◆フロア全体に、高野山を体験できる演出が多数!

### 幻想的な梵字デザインの装飾に、高野山を体験できるイメージエリア

今年は梵字を装飾として用い、厳粛な高野山の雰囲気表現します。イメージパネルや現地マップなど、「丸の内ハウス」のフロア全体で高野山を体験できるよう様々な装飾を施します。

## 気になるお土産! 高野山・高野山カフェオフィシャルグッズ

高野山では、白胡麻に吉野葛で作る真っ白な胡麻豆腐が食されます。高野山でも人気の角濱の胡麻豆腐をオリジナルパッケージで販売。

また、高野山のお土産としてこの夏最も注目される「高野山 心に優しい精進カレー」も登場。シイタケや高野豆腐などヘルシーで夏バテの身体にも優しい、レトルトパックのカレーは一袋500円(180g)です。



精進カレーを食べる  
こうやくん

## 「高野山カフェ」公式 Facebook をオープン!

高野山カフェのイベントや旅の最新情報を女の子と紀州犬二匹のキャラクターが発信中!

URL : <http://www.facebook.com/koyasan.cafe>



## <「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 実施概要>

### 1. 概要

イベント名：「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス

開設期間：2012年8月31日(金)～9月9日(日)

実施場所：東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビル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。総合プロデュースは山本宇一氏。

開催時間：11時～28時（日曜・祝日・連休最終日は～23時まで）

※写経体験は11時～23時(※最終日9日(日)は19時まで)

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

### 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年にわたって、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。



左:下段)欧風小皿料理 沢村「沢村風精進ランチプレート」1600円

→精進料理の教えに則り、いろんな味を楽しめるランチプレート。ごぼうと胡麻豆腐のスープは絶品。

左:上段の中央、右側)欧風小皿料理 沢村「米粉ニョッキとキノコのグラタン ポルチーニの香り」1200円

→精進メニューですが食べ応えのある一品。

左:上段の左側)欧風小皿料理 沢村「ルバーブとフルツトマトのコンポート トマトソルベのせ」750円

中)来夢来人「般若カクテル」1000円

すだちや高野山の日本酒「般若湯」を使ったカクテル

右)HENRY GOOD SEVEN「黒胡麻米粉ブランマンジェ 精進アイス添え」600円

→胡麻のブランマンジェは米粉でモチモチ。

※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)／(本格広東料理と洋食が楽しめるN.Yスタイルのダイニングレストラン)

③「ソバキチ」(ソバキチ)／(お酒と共に蕎麦が楽しめる蕎麦屋)

④「HENRY GOOD SEVEN」(ヘンリーグッドセブン)／

(“地上40mに浮かぶコーナースイートのルームサービス”をコンセプトにしたラウンジダイニング)

⑤欧風小皿料理 沢村(オウフウコザラヨウリ サワムラ)(欧風小皿料理と自家製パン、豊富なワインを楽しめるレストラン)

⑥自由ヶ丘グリル(ジユウガオカグリル)／(グリル料理と相性抜群のお酒が楽しめるレストラン)

⑦「来夢来人」(ライムライト)／(働く女性のオアシス、オリジナルカクテルが楽しめるスナック)

⑧「RIGOLETTO WINE AND BAR」(リゴレットワインアンドバー)／

(ワインを片手に小皿料理からメインディッシュまで豊富なメニューが楽しめる大人のカジュアルダイニング)

⑨TOKYO SOUL STATION(トキョー・ソウル・ステーション)／(音楽をテーマにしたバー)

### 3. 体験内容(写経、講座、声明)すべて無料

写経体験、声明ライブ、「僧侶と語らナイト」、精進料理講座、仏像講座などの講座を実施します。



昨年の写経の様子



昨年の講座の様子



昨年の声明の様子

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」	写経体験(50分程度)	期間中毎日 ・11:00～23:00 ※最終日は19時まで	20席 予約不要 (随時開催)	高野山僧侶による指導 11時～22時まで。 最終日9日は19時まで
	僧侶と語らナイト (60分)	8/31(金)、9/3(月)～6(木) ・19:00～20:00 9/1(土)、2(日) ・14:00～15:00 ・9/7(金):21:00～22:00	20席 予約不要 (先着順)	高野山僧侶
	精進料理講座 (60分)	9/9(日) ・14:00～15:00 ・15:30～16:30	20名 事前予約制	高野山僧侶他
	仏像講座(60分)	9/8(土) ・14:00～15:00 ・15:30～16:30	20名 事前予約制	講師:田中ひろみ氏 仏像の見方や史跡巡りの講師も務めるイラストレーター&文筆家。
新丸の内ビル7階 エントランスフロア	声明ライブ(30分)	8/31(金)、9/6(木) ・16:00～	予約不要	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。

※講座は原則事前予約制(9月1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  
「高野山カフェ」in 丸の内ハウス(<http://www.nankaikoya.jp/cafe>)

高野山開創1200年イメージキャラクター  
「こうやくん」に会えるかも!?



### 阿字観+僧侶とフリートーク「僧侶と語らナイト」をいち早く楽しめる

### ★8/21(火)高野山カフェ プレオープンナイト開催決定!★

「高野山カフェ」in 丸の内ハウス開催10日前の8/21(火)19時から、今年  
のイベント内容をいち早く体験できる、「プレオープンナイト」を開催します。

真言宗の瞑想法である「阿字観<sup>あじかん</sup>」や、僧侶に質問や悩みを直接話せる「僧侶  
と語らナイト」など新コンテンツを特別に体験いただけます。

日時:8月21日(火) 19:00～20:30 参加費:1,000円

定員:30名(抽選)

予約方法:大丸有エリアマネジメント協会様 HPより受付  
(<http://www.ligare.jp/>)

応募開始日:7月11日(水) 応募締切日:8月7日(火)

当選発表:8月10日(金)



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

9月7日（金）19:00～20:30 新丸の内ビル10階「エコツェリア」

「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「エコツェリア」で、9月7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/>

## 高輪の東京別院で、本格的な瞑想体験

9月5日（水）、6日（木）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5日、6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」in 丸の内ハウス ホームページ (<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「わかやま喜集館」、和歌山県高野町

## 5. その他

昨年に続き、「高野山カフェ」の開催を記念して、11月10日（土）・11日（日）に1泊2日女性限定で、「高野山カフェ開催記念！僧侶と巡る高野山「美」の修行旅」を開催します。本ツアーでは、高野山の僧侶が現地をご案内いたします。

## 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2012事務局」

開設期間 2012年7月5日（木）～9月14日（金）

TEL：03-5434-8503

メール：koyasan-cafe2012@jtbcom.co.jp

受付時間 11:00～18:00（※12:00～13:00、土日祝祭日、8/14～16を除く）