

## お寺ごはんを作って、心とからだを週末にリセット！ お坊さんに教わる「おてらの癒やしごはんプログラム」発売

株式会社フェリシモ（神戸市中央区）は、「しあわせ生活プログラム」の新プログラムとして、「おてらの癒やしごはんプログラム」を新発売いたしました。このプログラムはお寺に伝わる食事・精進料理を、週末に自宅で気軽に作れるようにアレンジしたお料理レッスンです。料理僧として活躍中の僧侶・青江覚峰さん監修による簡単オリジナルレシピで、基本のだしのとり方や一汁三菜の定食メニューが学べます。お寺の食文化の紹介やおせっぽうもあり、日ごろ無理をしがちな心とからだを癒やしてリセットできる6ヵ月プログラムです。



### ■お寺ごはん「週末リセット習慣」の提案

「おてらの癒やしごはんプログラム」は、野菜不足や外食続きで食生活を見直したい人や、「味付けがマンネリでレパートリーを増やしたい」「和食の基本をそろそろ学びたい」など、料理の幅を広げたい方におすすめです。このプログラムでは、毎日ではなく、月に2回、週末に野菜中心の「お寺ごはん」を楽しみながら作り、だしや野菜のうまみを味わうことで、心とからだをリセットする「週末リセット習慣」を提案します。

### ■3つのポイント

#### 【その1】精進料理をベースにした健康レシピ

精進料理をベースに、おだしと野菜をメインにした健康的なレシピが学べます。一汁三菜の定食レシピなので、献立や副菜に悩みません。基本となるおだし5種類を使い分けたり合わせたりすることで、驚くほど多彩な風味を表現できるようになります。



## 【その2】身近な食材でお買い物もスムーズ

定食メニューは、手に入りやすい身近な食材で作ることができます。セットの「お買い物カード」には、必要な食材だけでなく、代替えの食材も載っています。お財布に入るショップカードサイズなのもポイントです。



## 【ポイントその3】全60品のオリジナルレシピのほか、おせっぽうも学べます

6ヵ月で全60品のオリジナルレシピが学べます。アレンジ例やデザートレシピもあり、ふだんの献立の一品としても活用できます。青江さんのおせっぽうやお寺の食文化についての紹介ページも。



## ■監修は料理僧の青江覚峰（あおえ・かくほう）さん

東京浅草出身。浄土真宗東本願寺派緑泉寺住職。料理僧として料理、食育に取り組む。日本初のブラインドレストラン「暗闇ごはん」代表。超宗派仏教徒によるインターネット寺院「彼岸寺」の創立メンバー。



## ■6カ月のテーマ

レシピブックはお料理レシピだけでなく、「六根清浄（ろっこんしょうじょう）」という仏教の教えをベースにした6つのテーマに沿って編集しています。お料理の工程ひとつひとつを意識することで感覚を研ぎ澄まし、心を清らかにしましょう。



## ■商品基本情報

- 【商品名】心とからだのおいしい週末リセット おてらの癒やしごはんプログラム[6回予約プログラム]
- 【お届け方法】毎月1セットずつ、全6回のお届け
- 【価格】月々2,000円(8%税込み価格2,160円)×6ヵ月
- 【月々のセット内容】レッスンブック1冊(A5版・48ページ) お買い物カード2枚、野菜の抜き型1個
- 【発売日】2015年11月20日(金)
- 【お届け開始時期】2015年12月中旬から順次
- 【ウェブサイト】<http://feli.jp/s/pr151124/1/>



## ■「しあわせ生活プログラム」について

楽しく続いて、できるようになる

### しあわせ生活プログラム

フェリシモが提案する、明日がもっと楽しくなる「ゆる活」シリーズ企画。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、今すぐトライしたくなるさまざまなプログラムを提案しています。誰でも気軽に始められて、無理なく続けられるように工夫されたレッスン内容と、プロフェッショナルによる監修も魅力。プログラム修了時には、いつの間にか「できることが増えている自分」に出会える、フェリシモオリジナルのレッスンプログラムです。しあわせ生活プログラムサイト <http://feli.jp/s/pr151124/2/>

## ■商品のご注文・お問い合わせ

0120-055-820 (通話料無料)

0570-005-820 (通話料お客様負担)

(受付時間：月曜～金曜/午前9時00分～午後5時)

※携帯電話など「0120」を利用できない場合は、「0570」で始まる番号をお使いください。  
※お客様からのお電話は、ご注文の内容を確認・記録するために録音させていただいております。

※「0570」通話料は20秒につき10円(税別)がかかります。

※PHS・一部のIP電話ではご利用できない場合があります。

#### ◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 東京広報(石井)  
TEL. 03-3402-5230 FAX. 03-3402-5231  
e-mail: tko@felissimo.co.jp

株式会社フェリシモ 本社広報部(吉川・中島・市川)  
TEL. 078-325-5700 FAX. 078-331-1192  
e-mail: press@felissimo.co.jp

#### — 会社概要 —

社 名：株式会社フェリシモ  
本 社 所 在 地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地  
代 表 者：代表取締役社長 矢崎和彦  
創 立：1965年5月  
事 業 内 容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業