

酵素玄米（長岡式） 一食分 240g/¥500

■ 酵素玄米とヨーガのお話 128.

「生命への響き」完全食、酵素玄米。継ぎ広める姿に合掌。日本のお米と発酵の叡智に万歳🙏。

桜真っ盛り🌸 前は桜をいただくようになったのはいつから？と質問をいたしました。今日は応答です😊

桜は平安の頃にはすでに鑑賞として愛でられ、やがて塩漬けなどの知恵とともに、「いただく花」へとひらいていったようです🌸

桜の花弁は五枚。

見て、香って、味わう。五感がひらいていく花。

ヨーガでは、感覚もまた整え、制御する。制御とはひらいていくものなのですね～👉

花も、身体も、感覚も、ひらいて受け取り…共に咲く。
今日の一口も、春とともに。 ナ～ム🙏 もぐもぐ

炊飯：早野 智子 Tel080-5464-1050

小豆：北海道産 / 玄米：岩手紫波早野家産