

酵素玄米（長岡式） 一食分 240g/¥500

■**酵素玄米とヨーガのお話 122.**

「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🙏。

啓蟄（けいちつ）までは春と言っても、やっぱり寒いですね。そして今日は、熱烈なバレンタイン💎

こういう「過」や「烈」の気配に触れると、ふとギーターの2章28節を思い出します。

万物は、はじめは顕れておらず、
中間で顕れ、

終わりにはまた顕れていない——と。

家も、人も、季節も、行事も。みんな「中間」を生きています。だからこれは、寂しさや哀愁の話ではなくて、いま目の前にある一日を、ちゃんと味わうための言葉なのだと思うのです。今日の一食も、今このひとときの必要と、愛おしさと、与えられている幸福とともに。

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