

酵素玄米（長岡式） 一食分 240g/¥500

■ 酵素玄米とヨーガのお話 121.

「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🙏。

昨日は節分、豆まきでした。「鬼は外、福は内」と言いますが、日本昔話には…その逆の「鬼は内、福は外」なんて話もあって、思わず笑ってしまいます。

昔話には、鬼と仲良く暮らす話や、貧乏神と語らいながら生きる話もありますね。

呼び込みたいわけではないけれど、だからといって、力づくで追い払いたいとも思わない。

そのあたりの距離感、案外、日本人の知恵なのかもしれません。さて、あなたはどうでしょう？😊

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