

2026 年 9 月 24 日

各位

株式会社プレナス

プレナス米文化継承活動

精進料理から学ぶ「食」のこころ

～親子でつくって、味わって、考える～

10 月 24 日(土) 東京・茅場町オフィスで開催

株式会社プレナス(本社:中央区銀座、社長執行役員:金子 史朗)は、持ち帰り弁当の「ほっともっと」、定食レストランの「やよい軒」、しゃぶしゃぶと本格飲茶の「MK レストラン」、そしてラーメン店の「KAYAVA.」を、2026 年 8 月末現在、国内に 2,817 店舗展開しております。

このたび、10 月 24 日(土)プレナス茅場町オフィス(中央区日本橋茅場町)にて、精進料理研究家の藤井 まり氏をお招きし、小・中学生とその保護者を対象とした「精進料理※についての講話と調理・試食体験イベント」を開催する運びとなりましたので、お知らせいたします。

※精進料理:仏教の教えに基づき、野菜や豆類、穀物などを中心につくられる料理のことです。食材を大切にし、その持ち味を生かすなど、禅の教えが息づいています。

本イベントは、講話と精進料理の調理・食事体験を通じて、禅に息づく「食のこころ」を学び、食材や自然の恵み、食に関わる人への感謝について親子で考えます。

1. イベント内容

(1) 講話「精進料理に学ぶ、つくる心・いただく心」

禅僧の夫とともに精進料理に親しみ、その魅力を伝えてきた藤井 まり氏より、禅寺で料理を担う「典座(てんぞ)※」の心構えである「三心(さんしん)※」について解説いただきます。食材を大切にすること、食べる人を思いつくこと、感謝していただくことなど、毎日の食卓につながる「食のこころ」を親子で学びます。

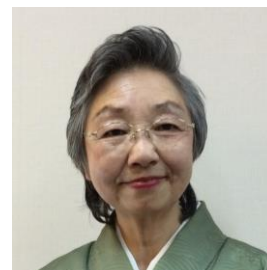
※典座:禅宗寺院で修行僧の食事づくりを担う重要な役職(炊事係)のことです。

※三心:典座の心構えである「喜心」「老心」「大心」のことです。喜んで尽くす心、思いやりの心、そして物事や食材を分け隔てなく大切にすることをいいます。

ゲスト 藤井 まり氏 プロフィール

夫・藤井 宗哲氏(2006 年没)が修行僧時代に禅僧の食事を担う「典座」を経験したことをきっかけに、精進料理に親しむ。現在は鎌倉の自宅で精進料理教室を主宰するほか、国内外で料理講習会やワークショップを開催。仏教に根ざした食への向き合い方や「料理の心」を、暮らしに身近な精進料理を通じて伝えている。

著書:『旬の禅ごはん』(誠文堂新光社)『四季折々の祝い膳』(河出書房新社)など。



(2) 精進料理の調理体験と食事体験

グループに分かれて「茄子の利休汁」「小松菜の海苔和え」「胡麻豆腐」の仕上げや盛り付けを体験し、完成した料理と「生姜ごはん」をお召し上がりいただきます。「つくる」「味わう」という体験を通じて、精進料理の「食のこころ」に触れるプログラムです。

※使用予定のアレルゲン(特定原材料等 28 品目):小麦・大豆・ごま・やまいも

※使用する食材・調味料により、上記以外のアレルゲンが含まれる場合があります。

※個別のアレルギー対応はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。



※写真はイメージです。

2. イベント開催概要

- | | |
|-------------|---|
| (1) イベント名 | プレナス米文化継承活動
精進料理から学ぶ「食」のこころ～親子でつくって、味わって、考える～ |
| (2) 時 | 2026 年 10 月 24 日(土) 11:00～12:30 ※受付開始 10:40 |
| (3) 対 象 | 小学生、中学生のお子様と保護者 |
| (4) 会 場 | 株式会社プレナス 茅場町オフィス
東京都中央区日本橋茅場町 1-7-1 日本橋弥生ビルディング(受付 5 階) |
| (5) 参 加 費 | 500 円/人
※参加費は当日、受付にて現金でお支払いください。 |
| (6) 定 員 | 15 組(全体で 40 名様まで) |
| (7) 申 込 方 法 | 以下 URL よりお申込みください。
3 営業日以内にご予約確認のメールをお送りいたします。
申込 URL https://261024shojin-ryori.hp.peraichi.com |
| (8) 締 切 | 2026 年 10 月 20 日(火) |
| (9) 主 催 | 株式会社プレナス |

3. プレナス米文化継承事業

「日本の米文化を守り、受け継いでいく。」

日本の歴史、伝統に密接に関わりのある米文化を守り、その素晴らしさを未来へつなげていくために、様々な活動に取り組んでまいります。

公式サイト・公式アカウント

- | | |
|---------------------|---|
| プレナス米文化継承事業 | https://www.plenus.co.jp/rice/ |
| Instagram | https://www.instagram.com/plenus_riceculture |
| YouTube | https://www.youtube.com/channel/UCRgtfUESva6n01y-AlnVlfg/about |
| Facebook | https://www.facebook.com/Plenus.RiceCulture.InheritanceProject/ |
| 「The Story of Rice」 | https://www.plenus.co.jp/rice/story_of_rice/ |