

# 夏

## The Four Seasons Menu

京風ミニ懐石膳  
前菜/汁/煮物/焼物  
花つづり(飯物)



緑陰を求めて小休止しましょう。ときおり木の間をよぎる涼風、  
心身に滲みていくのがわかります。

人間の身体にとって、暑さが思わぬストレスとなることを  
先人たちも知っていたのでしょう。

夏祭には疫病退散の意味から始まったものが多く、京都の祇園祭もその一つ。  
鴨川辺りて祭の馳走をご相伴・・・そんな献立を考えてみました。

懐石は禅院から生まれた食事法。その基本は、食べる人への心遣いを大切に、  
「楽しく」、「気持ちよく」、「なごやかに」いただけるようにします。

四季折々の旬の材料を用い、海山里の幸を組み合わせ、  
一汁三菜・腹八分目など見習うべきでしょう。