


神様は、台所が大好きです。
だから昔は、
どこの家の台所にも、
神様がいらっしゃいました。


台所という場所は
いわば、家一軒一軒に存在する、
小さな神社のようなものです。

A woman with dark hair, wearing a grey and white vertically striped yukata and a red apron with a white pattern, is focused on cooking. She is holding a wooden handle of a pan or pot. The kitchen setting includes a stainless steel range hood with a white filter, a white mug on a shelf, and a window in the background. The lighting is warm and soft, creating a calm atmosphere.

神様が
いる台所。
そこで
ごはんを
作りは
じめると、
言葉で
は言い
表せない、
自然と
悩みが
消えて
いくよ
うな、
凜とし
た気持
ちにな
ります。

そこで作ったごはんを食べると、
ちからがあふれてきて、
気持ちが明るい方へ、
新しい方へと、向いていきます。
それは「おなががふくれた」とか、
「味がおいしい」というのとは
すこし違っていて、
なんとも心が満たされる、ごはんなのです。





台所に神様をお招きすることは
難しいことではありません。

やるべきことは、たった三つ、

一、台所を、神社のように見立てる

二、台所に入る前に、自分をお清めする

三、台所を、きれいに整理整頓する

たったこれだけです。



昔の日本人が、そうしていたように、
台所を「神聖な領域」だと思って、
そこを、


「家の中で、一番気持ちのいい空間」に変えればいい。

気持ちがいい、ということとは、
そこには良い「空気」が流れています。

たとえ、同じ素材と、同じ調理法で
料理を作ったとしても、
作る場所や、作る人によって、
味も、食感も、
食べたときの気持ちも違うのは、
作る場所と、作る人が持っている
“空気” が違うから。

“空気” のちからによって、
ごはんは本来の味を発揮して、
「おいしくなる」だけではなく、
食べた人の心の中にある
“空気” の流れも変えるのです。



A close-up, profile shot of a woman with short, dark hair drinking from a clear glass. She is wearing a blue and white striped shirt. The background is blurred, showing warm, out-of-focus lights, suggesting an indoor setting like a cafe or restaurant. The lighting is soft and directional, highlighting the contours of her face and the glass.

余計なことは考えなくてもいい。
ごはんさえ正せば、
人生は、すべてうまくいくのだから。
あなたと、あなたの大切な人が、
このシンプルな事実を
気づいてくださることを、
心から祈って。