

梅澤 黙堂さん(2区)



## 修行の日々を越え帰郷 地元へ寄り添いながら

龍門寺の三代目梅澤黙堂さん。

妹背牛町で生まれ育ち、深川西高校、東京の駒澤大学を卒業後、曹洞宗の大本山である福井県の永平寺で修行を積みました。修行中は午前3時半に起床。座禅から一日が始まり、お経や掃除をこなし座禅を組んで午後10時半に就寝し一日を終えるという生活を繰り返す毎日を送りました。スマートフォンやテレビなどはなく、世間の情

報が一切入ってこない中で、大切なことを学びました。

父である住職が体調を崩されたことをきっかけに約5年間に及ぶ修行を終えて妹背牛町に帰郷。現在は住職と手分けをして檀家回りや法要を行っています。そんな梅澤さんは体を動かすのが好きで、小学校、中学校、高校とバスケットボール部に所属し汗を流していたのだとか。現在は怪我をするわけにはいかないので激しい運動は控えて日々筋力トレーニングに励んでいます。

長年にわたった修行を終え、妹背牛町に帰ってきてから3年。町の人たちにも顔を覚えてもらい、地域になじめてきたといいます。「妹背牛町の人口は年々減少し、檀家さんも高齢化傾向にあります。檀家さんの方々に寄り添いながら先代から引き継いだものをつかりと伝承していきたいですね。」と梅澤さんは語ってくれました。

次号は梅澤さんの紹介で近藤祐輔さん(2区)を掲載予定です。

## 今月のお助けメニュー ごぼうとベーコンの中華風卵炒め



### 【材料】

- ごぼう ~ 1本 ⇒ ささがきにして水に漬ける
- 玉ねぎ ~ 1/2玉 ⇒ 繊維に沿って薄切り
- ベーコン(ハーフサイズ) ~ 4枚 ⇒ 5mm幅に切る
- 卵 ~ 2個
- 酒 ~ 大さじ1
- 塩 ~ 小さじ1/3
- ごま油 ~ 小さじ2
- 鶏ガラスープの素 ~ 小さじ1
- こしょう ~ 少々

### 【作り方】

- ①野菜、ベーコンを切る。卵を溶きほぐす。
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で卵をふんわり炒め、いったん皿に取り出す。
- ③同じフライパンにベーコンを入れて中火で炒め、香りが立ってきたらごぼう・玉ねぎを入れて5分ほど炒める。
- ④酒・鶏ガラスープの素を入れ、味をみて塩・こしょうを加える。
- ⑤②の卵を加えてさっと炒める。
- ⑥器に盛りつける。

### 【ワンポイント】

♪ごぼうは歯ごたえがあり、あごの発達や筋力維持に適した食材です。近年、子どものあごの未発達が増えています。歯ごたえのある食材で、噛む力を育てましょう！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	食物繊維
116	5.8	9.3	40	0.8	5.6

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

