

すびを食べさせていました。

「大好きだよ」「愛してるよ」「大丈夫だよ」

そんな気持ちをこめてぎゅうぎゅうとぎります。おかおむすびを食べた子どもは、なんとなく安心して笑顔に戻ったものでした。

敏感な方は料理を見ただけで、それがどんな心で作られたのかわかります。ワクワクほくほくと輝いて見えるのです。自分の体を強くするものなのか弱くするものなのか、心を明るくするものか冷たくするものなのか「感じよう」とすれば、だれでもその影響を感じられるはずです。

料理はテクニックではなく、作った人の心の状態で味が決まります。単に高級料理や家庭料理がいい、ファミレスがダメということではありません。ですから、作りたくないときに無理に作らないほうがよいのです。

1

食材を
ほめながら
料理しましょう。



2

直に手でさわって
作る料理には、
愛情がたっぷり残ります。



3

なるべく
心臓の近くで
作業しましょう。
心が伝わります。

