

精進料理とは？

Exploring the world of Zen vegetarian cooking

精進料理研究家 藤井まり

精進料理(*shojin cuisine*)とは、仏教とともに日本の寺院に伝わった料理で、肉類・魚類を使わずに、穀物・野菜・豆腐などで作ります。

もともとは僧侶の修行のための命をつなぐ食事でした。その後の長い歴史の中で、食文化として成立し発展してきました。そして現在では日本国内のみならず海外でも、栄養面でもバランスの取れた健康的な料理として見直されています。

1. 日本の精進料理

精進料理は、日本の仏教の歴史と密接なつながりがあります。インドで生まれた仏教は、中国、韓国を経由して、今から1400年くらい前に日本に伝来しました。

仏教では、「殺生戒」の思想から、食べ物においても出来るだけ殺生をしないよう、追いかけて逃げるものは食さず、穀物・野菜・根菜・海藻などを食材とする規範がありました。又、ネギ、ニラ、ニンニク、玉ネギ、ラッキョウの五葷と呼ばれるにおいが強いものも、食することが禁じられていました。

① 道元禅師の「典座教訓」と「赴粥飯法」

今から800年くらい前、仏教の一派である禅宗が中国から日本に伝来しました。当時の僧・道元(1200-1253)は、中国に留学し、中国の僧堂で見聞し体験したことから、帰国後、料理を作る心構えを「典座教訓」に、食事マナーについてを「赴粥飯法」に著しました。

これらの書物により、食事や掃除など、日常の家事や雑事の全てが大切な修行、という禅宗の基本理念が確立されました。禅宗の寺院では、これらの教えが今日も守り伝えられています。



道元 (1200~1253)



永平寺 (福井県)

② 『典座教訓』の三心の教え (料理を作る時の心構え)

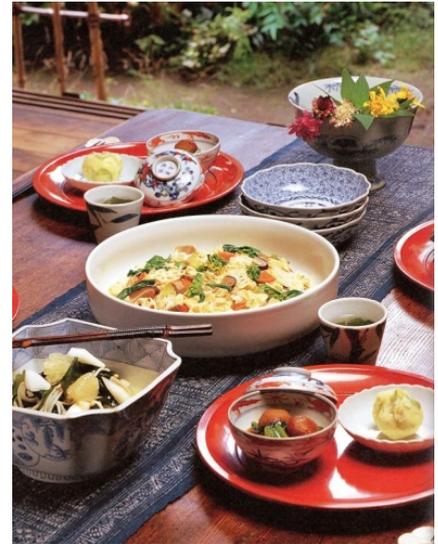
- 喜心きしんとは — 喜びの心を持って、作らせていただくという意味です。
- 老心ろうしんとは — 親が子を思うような気持ちで、相手の身になって懇切に作ろうという意味です。
- 大心だいしんとは — 気が向いたときだけ丁寧にしたり、良い材料の時だけ張り切ったりするのではだめなのです。些細なことで心惑わされず、とらわれや偏りを捨て、いつも変わらぬ心持ちで、向上心を持って料理にとりくもう、という意味です。

③ 茶の湯

茶の湯を創始した千利休は、禅寺で修行をしたことがあります。彼は禅の簡素で静寂な食事マナーを茶道に取り入れました。

④ 精進料理の現在

現在は、寺院の参拝者の宿泊施設である「宿坊」が全国各地にあります。その宿坊では、座禅(meditation)や精進料理など、仏門の修行の一端を体験することもできます。高野山(和歌山県)周辺や、善光寺(長野県)には、宿坊が数多く存在します。



2. 精進料理の考え方と特徴

① 五味・五色・五法(ごみ・ごしき・ごほう)

五味…甘・塩・酸・辛・苦
五色…黒・白・赤・黄・青(緑)
五法…生(なま)・煮る・蒸す・揚げる・炒める

この考え方は、古代中国の自然哲学の思想である「五行思想」に由来すると言われています。この五味・五色・五法を効果的に組み合わせることで、栄養が整い、バランスの良い食事を作ることができます。また見た目にも美しく、食べる側も楽しい、良い調理を生むのです。

② 「身土不二」

人間は元来、身体と自然、土に根ざす植物、食べ物は切り離すことが出来ない一体的なものです。人間も自然の中の一部であり、自然環境の中で生かされているからです。その土地に生きる生物は、その土地で得られる食物を食べることで、その土地に生きるための適応力を身につけている、という法則です。又、住んでいる土地地域に身近な産物を大切に食すること、すなわち「地産地消」を薦める言葉でもあります。

③ 「旬」のものを食べる

旬の季節の野菜、山菜にはパワーがあり、いきいきとしていて、おいしいものです。自然の恵みにより、よく熟して一番おいしい時期の野菜や果物をいただきましょう。旬の時期には最もエネルギーを蓄えているので、その季節に人間自身が一番必要とする栄養素や元気を与えてもらうことができます。

例えば、冬の根菜類は身体を温め、夏のトマト・キュウリなどのうり系は、体の熱を取ってくれる働きがあります。又、その季節だけでなく、次の季節に合う身体を作ってくれます。

④ 淡味

調味料は控え目にします。天地の恵みである農産物を大切に、その素材の持ち味を十分に生かすことが調理の基本です。淡味に調理することにより、野菜本来の持ち味が引き立ち、野菜そのものの味が生きてきて、驚くほどおいしくなります。

⑤ 「一物全体」

野菜などは食材の全てを使い切ります。成長し、育ったもの、命あったものを大事にして粗末にしない考え方の根本には殺生しないことと関連しており、ムダにしないことにも繋がります。

3. 「五観の偈」

五観の偈とは、禅の修行僧が唱える、食物をいただく時の心構えであり、「食前の祈り」です。

一には功の多少を計り彼の来処を計る。

(ひとつには、こうのたしょうをはかり、かのらいしょをはかる)

この目の前の食べ物は、大地と空、生きとし生けるもの、そして激しくも愛情のこもった労働よりもたらされた贈り物である。

This food is the gift of the earth, the sky, numerous living and much hard and loving work.

二には乙が徳行の全欠を付って、供に応ず。

(ふたつには、おのれがとくぎょうの、ぜんけつをはかって、くにおうず)

この食べ物を受けるに相応しい存在になれるように、気づきと感謝とともにいただく。

May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive this food.

三には心を防ぎ過を離るることは貪等と宗とす。

(みつには、しんをふせぎ、とがをはなるることは、とんとうをしゅうとす)

こころを汚す三つの毒のうち、とくに貪りに注意して、それが浄化され変容しますように。

May we recognize and transform unwholesome mental formations, especially greed.

四には正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり。

(よつには、まさになりょうやくを、こととするは、ぎょうこを、りょうぜんがためなり)

我々の身体に栄養をあたえ、健康を維持するのに役立つ食べもののみをとるようにしよう。

May we take only foods that nourish us and keep us healthy.

五には成道の為の故に今此の食を受く。

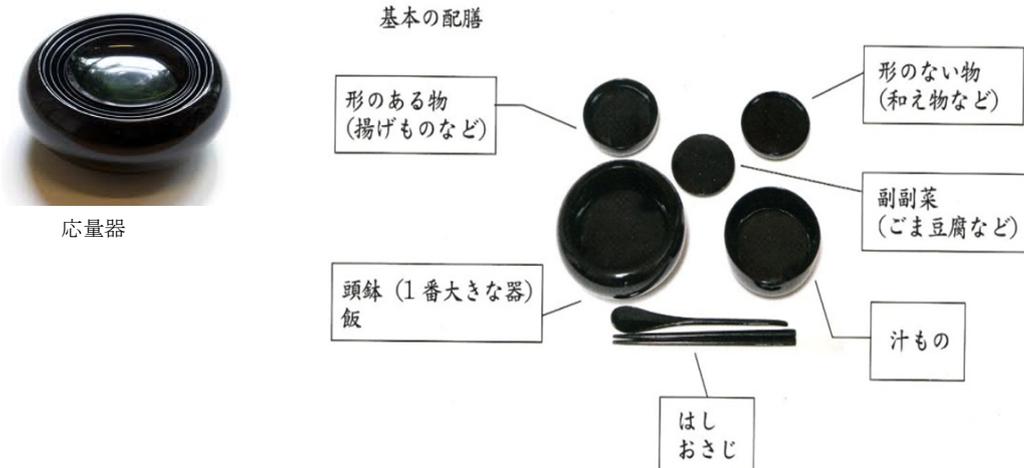
(いつつには、じょうどうのためのゆえに、いまのじきをうく)

この食べ物を受けることで、みんなが兄弟、姉妹どうしとして仲良くなり、サンガが築かれ、生きとし生けるものに尽くすという理想が実現しますように。

We accept this food so that we may nurture out sisterhood and brotherhood, build our Sangha, and nourish our ideal of serving living beings.

4. 禅宗のお膳の特徴

- 1) 献立は、飯・汁物・和え物・煮物・焼物・蒸し物・揚物などがあります。
- 2) 器は、応量器を使います。
- 3) 食作法としては、一つずつ器を手に持ち、背筋を伸ばしていただきます。



5. 精進料理のだしと調味料

DASHI and SEASONING

① 精進料理のだし DASHI (soup stock)

精進料理で用いるだしは、昆布、干し椎茸など植物性のものだけです。鰹節や煮干しなどは魚製品で

あるため、使いません。繊細な精進料理では、だしが料理を左右する重要なものとなります。

1) 昆布だしの取り方

1 時間くらい水に浸してから、煮立てて、昆布を引き上げます。

冷めたら容器に移して冷蔵庫で保存し、二日以内に使い切るとよいでしょう。

あっさりとしているのに上品な香りが漂う上質のだしを取ることができます。

2) 干し椎茸だしの取り方

やわらかくなるまで水で戻し、煮立てて、アクを取ります。

冷めたら容器に移して冷蔵庫で保存し、二日以内に使い切ると良いでしょう。

② 精進料理で使う調味料 SEASONING

1) 塩 Salt

すべての料理の基礎調味料です。料理は塩加減が命だといわれています。

2) 味噌 Miso

味噌は大豆と麴と食塩を混ぜ合わせ、発酵させて作られた日本の発酵食品です。味噌の起源は

古代中国の「醬」といわれています。味噌の原型となる大豆の醬は古くから日本でも食べられていた

と伝えられています。当初は寺院や貴族階級に珍重される贅沢品でしたが、室町時代になると

各地で味噌が発達し、庶民の間にも広まりました。当初は保存食として用いられましたが、江戸

時代になると、調味料として認識されるようになりました。それ以降、味噌汁は庶民の味として日本の

食卓になくなくてはならないものになりました。

3) 醤油 Soy sauce

醤油は大豆、小麦、食塩を原料とし、麴菌、乳酸菌、酵母による複雑な発酵過程を経て造られる

液体調味料です。煮物の味付けに使用したり、汁やたれのベースにしたりと日本料理の基本的な

調味料の一つです。

醤油の起源も味噌と同じように古代中国の「醬」だといわれています。味噌の製造過程から液体の

調味料として醤油が発明されたのは室町時代の末期だと考えられています。

4) みりん *Mirin*

煮物や麵つゆ、タレなどに使います。食材に味が浸透する助けをし、素材の煮崩れを防ぎます。

糖分が料理に甘味を加えます。

5) 酢 *Vinegar*

食品に酸味を加え、味を調えます。疲労回復効果や殺菌力があるといわれています。

6) 油 *Oil*

植物性のものと動物性のものがありますが、精進料理ではごま油など植物性の油のみを使います。



海苔巻
Sushi Rolls



胡麻豆腐
Sesame Tofu



Steamed Pumpkin

かぼちゃ蒸し



豆腐ソースのブロッコリーサラダ
Broccoli Salad with
Tofu Dressing,

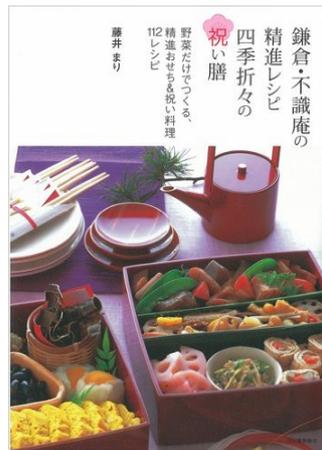


豆乳ゼリーのイチゴソースかけ
Soy milk Jelly with Strawberry Sauce

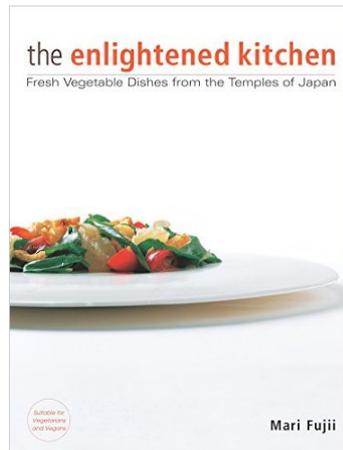
6. 著書



『ころもおいしく満たす
旬の禅ごはん』
藤井まり著
誠文堂新光社



『鎌倉・不識庵の精進レシピ
四季折々の祝い膳』
藤井まり著
河出書房新社



『the enlightened kitchen』
(英語版)
藤井まり著
講談社USA刊



『宗哲和尚の精進レシピ』
藤井 宗哲
藤井 まり 著
河出書房新社

7. こまきしょくどう

2014年に、私の娘が東京・秋葉原に気軽な精進料理レストランをオープンしました。



JR 秋葉原駅から徒歩2分

『CHABARA』内 東京都千代田区練堀町 8-2

こまきしょくどう 電話:03-5577-5358

藤井 小牧 営業時間:11:00-20:00

HP: <http://konnichiha.net/komakishokudo/>

