精進料理のすすめ No.12

精進（野菜）料理は究極の健康料理である

感謝の気持ちが私達のお精進です。

4年前から、安芸南組の若手僧侶たちの勉強会・正信会が、親鸞聖人の命日などを精進料理で過ごそうというキャンペーンに取り組んでいる。そのサポートをと、精進に力を入れているグループがある。それが、今回料理を作って下さった西方寺坊守をはじめとした仏教婦人会幹部の方々だ。

「毎月15日には、個々でお精進しています。翌日にはそれぞれが一品ずつ持ち寄って勉強会をしてるんですよ」。今回の料理もそんな中の一部。各々が持つ知恵やアイデアを吸収しながら精進料理のレパートリーも増えていく。そして、こういった場で『縁に会う』ことを楽しみに集まっているのだ。また、精進料理だからこそかける手間、質素なイメージを持つ料理だからこそ見た目や盛り付けなど細やかな所にも気を配るなど、『心をかける』ことを大切にしている。

婦人会の方々は、精進はとても大きな意味を持つと考えている。精進の習慣が薄れている今日、安芸門徒にとって一番大切な日である1月16日のおたんやをはじめ、先祖の命日や葬式だけはせめて精進したいという気持ちを強く持っているのだ。こういった日には「生命を頂いてありがとう」という心からの感謝の意を込めて精進に努めるという。

「これまで1月15日は成人式でしたが、自分の娘が成人を迎えた時でさえ、精進を怠りませんでした」という、その信念の深さには驚いた。そして、精進とは個人個人の『心持ち』こそがいかに大切かと思い知らされた。

（取材・平谷朝美）

西方寺仏教婦人会の皆さん

A 大根のうず巻煮

【材料】大根300ｇ、油揚げ2～3枚、A（ダシ汁1.5ｃ、砂糖大1.5、醤油大1.5、塩少々）

【作り方】 Aの油揚げを開いて三等分する。 Bの大根の皮を剥いて油揚げと同幅に切り、厚さ2ｇのかつらむきにして薄塩をする。 Cの大根と開いた油揚げを重ねて巻き、Aで煮る。

B 三色茶巾絞り

【材料】里芋200ｇ、カボチャ100ｇ、抹茶小1、ゆずみそ大2、田楽みそ大1、黒ゴマ・白ゴマ各適宜

【作り方】 A里芋は電子レンジで加熱し、半分はそのまま、半分は抹茶を入れ、すりこぎでつぶし、熱いうちにラップで茶巾絞りにする。 ＢＪ｛‘　ｆｌｌ　ＢＣ»Œ…Œ　»　'ｆｌ　ＡＤ　¯Ｓ｝Ｕ・　Ｂ

C かんぴょうのリンゴ酢漬け

【材料】かんぴょう20ｇ、A（リンゴ酢大5、塩小2、砂糖大2.5、水大3、化学調味料）

【作り方】 Ａ'æ　/˜　›　Ａ　´ｆｌ˜　Ａ¥¯Ø　Ｂ　ＢＡ　を15ｇ位に切り揃え、一つ一つ結ぶ。 CAを合わせ Bを漬け込む。

D うどん豆腐

【材料】豆腐1/4丁、のり・春菊・ユズの皮各少々、昆布ダシ2ｃ、薄口醤油小1/2、塩少々、片栗粉・水各大2

【作り方】 Ａ'ｚ_Ｖ　ß ß　Ａ　›Ｘ¯¡　ｔｆｌØ　Ｂ Ｂ水気をきった豆腐をうどん状に切り、鍋に入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 Cの椀に盛り、春菊・もみのり・ユズの皮を添える。

E 七草粥

【材料】春の七草、米1合、水7ｃ、塩少々、餅4個

【作り方】 Ａ　˜　›Ｘ　`ｆ˜Ｔｂ˜¥¯　Ａ　`˜　Ｃ　«Ł　'›　Ｂ Ｂ米を洗い、鍋に水と一緒に入れて約30分置く。 C Bを中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないよう40～50分炊く。 DC が炊き上がる直前に Aの七草を散らし、塩少々で味付けし、焼いて熱湯にサッとくぐらせた餅を入れ、火を止めて約5分蒸らす。

F 揚げ物（3種）

【材料】A（木綿豆腐1/10丁、春雨少々、小麦粉少々、塩少々）、B（蓮根5ｇ位、味付のり2枚、片栗粉少々、塩少々）、C（アスパラ2本）

【作り方】Aサイコロ状に切った豆腐に天ぷらの衣を付け、細かく切った春雨をまぶして揚げる（A）。Bすり下ろした蓮根に片栗粉、塩を入れ味付のりの上にのばして揚げる（B）。Cアスパラは茹でて唐揚げにする（C）。

G パインきんとん

【材料】さつまいも250ｇ、パイン缶（小）1缶、パイン缶のシロップ大2、バター大1、砂糖40ｇ、塩少々、クチナシの実少々

【作り方】 Aサツマイモは皮を剥き、2ｇ位の輪切りにして一度茹でこぼし、クチナシの実を入れひたひたの水で煮る。 Bの熱いうちにつぶしてバター、砂糖、パイン缶のシロップを加え混ぜる。 Cパイナップルは八つ切りにして Bに加え、ザッと混ぜ合わせる。