

医食同源。身土不二。食が大事と言いながら、私達の住む地域に根ざしていた「精進」の習慣にどうして気づかなかったのだろう。私達にとって、仏事の日に精進料理を食べることは、日常あたりまえのことだった。精進の日には、肉や魚を食べないでつつしみの日を送る。これは安芸門徒と呼ばれる浄土真宗を信仰する人達に受け継がれた美習である。つい最近まで「おたんやの市止まり」といい、一月十六日は市場が休みになっていたほどである。「おたんや」とは浄土真宗の祖、親鸞聖人の亡くなった命日のことで、市場が休みならもちろん魚屋さんも休みだったのだ。しかし、その「精進」の習慣も、少しずつ薄れてきたところに、最近のグルメー辺倒だった食の流れが、体にいい食材を食べる

## 精進料理は、究極の健康料理だったー

精進料理のすすめ



こと、特に野菜が目目され、意識して食べられるように変わってきたのだ。そこで、精進料理の出番である。この地域に根ざしている精進を、野菜料理として紹介していく。しかも、おいしい精進料理としてクローズアップしていこうというのだ。精進料理は質素、まずいというイメージから、ひと手間かけて作る精進料理は本当においしくて、おもてなし料理としても蘇ることうけあいなのである。

西教寺長ノ木本坊住職の奥様、岩崎ヤマさんは、おたんやや先祖の命日に精進するのは勿論、お寺でも精進料理を出している。この日は西教寺の庵にお邪魔して精進料理をいただいた。写真手前の煮込めはおたんやの保存食として考え出されたもので、かつてはどこの家庭でも作り置きしておたんやの日まで一週間も精進していたのだそうだ。

「でも毎日煮込めばかりでは、特に子ども達は飽きてしまいますでしょう？お精進といってもやっぱりおいしくなくっちゃ。私は、テレビや雑誌を見て、中華や洋食も参考にして自由に色々作ってみるんです。精進スパゲティーや精進ピザは好評でした。お肉やお魚は、チーズや豆腐や湯葉で代用します。豆腐の天ぷらなど、

## おいしく、楽しくお精進できたらいいですね

精進料理のすすめ NO.1

もちもちとしておいしいですよ。

なるほど。ちょっと手を加えれば、肉や魚を使わなくなつて充分味わえる料理になるのである。メニューの中の蓮根の蒲焼き風など、もっちりした練り物のような味で、とても蓮根だとは想像できなかった。出汁をとるのは昆布と干し椎茸。水と干し椎茸を入れた瓶を冷蔵庫に入れておき、常に作り足していく。

「その時にある材料で作りますから、いつも材料の顔を見てはあれこれ考えています。精進料理は本当に奥が深い。これからも一生涯かけてお精進に精進しなくちゃ、という心境です。」



岩崎ヤマさん

### 蓮根の蒲焼き風

すり下ろした蓮根にパン粉と片栗粉を加えて混ぜる。これを海苔の片面に片栗粉をまぶしてのせ、油で揚げる。みりんと醤油を水で割り、砂糖を加えたたれを塗る。

### 菜の花の白合え

白胡麻を煎ってすり鉢でよくすり、水切りした豆腐、白味噌、砂糖、塩、酒を入れてさらにすり合わせる。ゆでて賽の目に切ったじゃがいも、ゆでた菜の花、刻んだ干し柿、別に薄味で煮ておいた椎茸と人参を加え、最後に刻んだ柚子を加えて和える。



### 胡麻豆腐

カップに缶詰の胡麻ペーストと葛各1杯、水3杯、牛乳2杯を混ぜてこし、しゃもじでかき混ぜながら煮詰める。最後に醤油を少し落として型に流し入れ、冷やす。「牛乳を入れると味が柔らかくなって、子どもにも喜ばれますよ」と岩崎さん。

### 煮込め

大根、蕪、人参、ごぼう、里芋、玉葱、こんにゃく、干し椎茸、油揚げは全て賽の目に切る。野菜はあり合わせのものでよい。野菜は予め炒めておき、昆布と椎茸の出汁で煮る。味付けは醤油、砂糖、みりん、酒。小豆は一緒に煮てもいいし、別に煮ておいて盛り付ける時に合わせてもよい。