

やっぱり今年も 食が大事 なのだ。その4

精進料理のすすめ NO.2

精進料理は、究極の健康料理だった—

先月も紹介した通り、浄土真宗を信仰する安芸門徒の間では、親鸞聖人の命日である1月16日を「おたんや」と呼び、肉や魚を食べないで精進する習慣が受け継がれてきた。「おたんやの市止まり」と言って、つい最近までこの日は市場も休みにになっていたほどだ。精進料理というと何か特別なもの、質素、というイメージがあるが、実はとても簡単に驚くほどバラエティーに富んだ健康料理なのである。ぜひ家庭でお試しあれ。

長原京子さん

本日の料理はお嫁さんのみちえさんとの合作。「普段はみちえさんが健康を考えてちゃんとしてくれるので任せっきりなんですよ(笑)」と、とても仲のよい嫁姑だ。



ものを粗末にしないのも お精進じゃないかしら

「出汁をとった後の昆布は、捨てずに毎日干切りにして冷凍しておくんです。たまったらこうして大豆やこんにゃく、ごぼう、人参などと一緒に煮物にするんです。ものを粗末にしないのもお精進じゃないかしら。大豆を一晚つけておいた水で炊けば、自然な甘味が出て、砂糖はほとんど使わなくてもいいんですよ。ちらし寿司にしても、穴子や卵が入ってないと、と思われるかもしれませんが、椎茸や油揚げからとてもいい味が出る。こういう食材を合わせることを考えた昔の人は偉いと思いますね。」

「とにかくものを粗末にしないようにして作っています。煮物も調龍頭ひりょうずもあり合わせの野菜でかまいませんし、量が少なければ野菜を増やせばいいんですよ」と長原さん。精進料理とは、季節ごとの素材に応じて臨機応変に姿を変える日本の家庭料理だったのである。

精進ちらし寿司

人参、ごぼう、椎茸、蓮根、油揚げを刻んで椎茸と昆布でとった出汁でゆがき、黒酢、砂糖、塩で味付けしたすし飯と混ぜる。



ひりょうず調龍頭

豆腐は半分は切って布巾で包み、まな板をのせて4時間程おき、水を切る(急ぐ時は電子レンジにかけ、触って温かい位に加熱する)。豆腐をつぶしてかたくり粉、塩、砂糖、醤油、みりんを加え、ゆでた人参、枝豆、ひじきを混ぜて油で揚げる。野菜は季節のものを好みで。秋ならば銀杏がおいしい。



アスパラと椎茸とエリンギーのソテー

アスパラ、椎茸、エリンギー(最近スーパー等でもよく見かけるキノコ)をオリーブオイルでソテーし、塩、コショウをふる。

昆布と大豆の煮込

大豆を一晚水につけておき、そこに汁をとった後の昆布を干切りにしたものを入れ、酢、黒砂糖、塩、醤油を加えて煮込む。(大豆は市販の水煮でもOK)。



山芋の酢味噌和え

皮をむいて30分位酢水につけておいた山芋を短冊に切り、白味噌、酢、みりんを混ぜたものをつける。刻みのりを添える。



納豆とおくらの大根おろし和え
納豆、刻んだオクラ、大根おろしに醤油を加えて和える。超簡単なアイデア料理だ。好みでからしを加えてもおいしい。

