

# 親鸞聖人の誕生日に食べる ごちそう精進料理



水谷ヒデコさんと角岡真由美さん

水谷さんは79歳の今も畑を作り、山に入る。山菜料理は勿論のこと、山にある蕨で編んだかごも見事だった。

コーヒーと砂糖を加えるとコーヒーゼリーのようなになる。これには酢味噌の代わりに生クリームを添える。夏に採れる天草はところでんになる。

## D. 天ぶら

たらの芽、よもぎ、筍、さつまいも、蓮根の天ぶらとかぼちゃのフライ。作り方は書くまでもないが、衣に塩と水の一割の酒を入れて溶くのが水谷さん流。たらの芽、よもぎは衣にじょうしん粉を入れると、時間が経ってもパリッとしてくれる。また、うこんの粉を衣に混ぜるときれいな黄色になる。さつまいも場合は揚げる前に1~2時間位塩水につけておく美味しく。

## E. 黄粉団子

黒黄粉（黒大豆の黄粉）に蜂蜜を混ぜて団子にし、青黄粉をまぶす。

## F. 巴団子

餅米粉に砂糖と塩少々を入れ、水でこねて棒状にし、ラップで巻いて蒸す。緑の部分は青のりを、ピンクは色粉を混ぜてある。

## G. わけぎのぬた

砂糖と味噌を同量で混ぜ、みりんでのぼして煮たものに、煎り胡麻をすって混ぜる。

油揚げは焼き、わけぎは油で炒めてAで和える。

## H. 筍の木の芽和え

木の芽をすり、ゆでたほうれん草を加えてすり合わせたものに白味噌を混ぜ、ゆでた筍と和える。

## I. つくしのオイスターソース炒め

つくしの袴をとってさっと湯通し、オイスターソースで炒める。

つくしは袴をとって冷凍しておくとい。

## J. わらびの一夜漬

生のわらびと昆布を自宅で作っている麹漬の中に入れておく。この時みかんをスライスして一緒に入れると柔らかくなる。柑橘類なら何でもよいが、酸っぱいものの方がよい。

水谷さんは蒲刈町の出身。命日のおたんやだけでなく、5月21日の誕生日「降誕会」にも精進する習慣があったそう。降誕会に食べるのは特別なごちそう精進料理。前日から作った料理で弁当を作り、山に登って山小屋などで食べる。これはそのお祝い料理の再現だ。昆布巻や巴団子は定番の料理。その他季節の素材を使った色とりどりの野菜料理が並ぶ。何とこれらの素材はほとんど全て、水

谷さんが畑で作るか山で採ってきたもの。買ったのは油揚げと蓮根くらいというから驚いた。「昔はどの家も畑で大豆を作って、石臼でひいて豆腐を作っていたものよ。ええ、今でも作ります。山菜や海藻は蒲刈の山や海に行つて頂いて来るんです。まさに手作り、何よりのごちそうだ。中でも吾妻はぜひ家庭で試していただきたいおすすめの一品。おからに酢飯を混ぜてむすびにしただけなのだが、素朴

な味わいでいくらでも食べられる絶品！「吾妻はおよばれの前、支度をする合間に台所で女だけが食べるものなんですよ」と水谷さん。「いやはや、こんな美味しいものを女性しか食べられないなんて」とは取材に同行して下さった明法寺住職の談。もちもちして少し鶏肉に似た味わいの昆布巻もなかなかの味。いげすのコーヒー味はヘルシーな子供のおやつとしておすすめです。

## A. 吾妻

おからを胡麻油でバラバラになるまでから煎りする。

多めの水に油揚げと刻んだ人参を入れてゆで、醤油と砂糖で味付けする。これをAに入れて混ぜる。本日は人参の他に葱、きくらげ、筍を入れたが、残り物の野菜なら何を入れてよい。精進でない場合は海老や卵を入れても美味しい。

酢飯をBで混ぜてむすびにする。だし昆布を入れて炊いた御飯ならなお美味しい。

## B. 昆布巻

A大豆の粉と米の粉を6:4の割合で混ぜ、砂糖を全体の一割入れ、水を加えてこねる。水につけておいただし昆布とAを巻き簾で巻き、糸を巻きつけて固定して10分程蒸す。

C10カップの水に対し醤油のみりんを各1杯カップ入れ、蒸した昆布巻と梅干しを入れて汁がなくなるまで約1時間とろ火で煮る。

梅干しを入れるのが昆布を柔らかくする秘訣！

## C. いげす

冬に採れる天草を水に入れ、30分位煮る。A大豆の粉を水一升に対して一合の割合で入れる。すると天草がサーッと溶ける。

C型に入れてさまし、酢味噌を添える。