

# 精進(野菜)料理は、究極の健康料理だった

今回は、音戸町に伝わる伝統的な精進料理を紹介する。おたんやや先祖の月命日、法事などで必ず食されていた料理だ。昔から大豆の生産が盛んだった土地柄のためか、大豆粉をふんだんに使っている。今では作る人も



少なくなってしまうそうだが、「畑の肉」といわれる大豆をたっぷり食べられるこのアイデアを、一度試してみたいかがだろうか。

中谷妙子さん

## ヘルシーな大豆がたっぷり食べられる 音戸の伝統精進料理

「音戸では法事の席にはこの料理を出すんです。もぶりごはん」と大豆うどんは必ずありました。「もぶる」っていうのは『混ぜる』って意味ですね。今の若い人はこんな方言は知らないかしら？(笑)昔は、毎月16日の親鸞聖人の命日や先祖の毎月の命日に精進していたから、毎月何日もお精進の日があつて、こういう料理もよく食べたけど、最近はしなくなりましたねえ」と中谷さん。

音戸や倉橋では大豆が多く栽培されていて、昔はどの家も畑で大豆を作り、石臼で粉にしたり豆腐を作ったりしていたそうだが、「大豆で出汁をとる」という発想もこんな背景の中から生まれてきたのだらう。中谷さんは今も大豆を作っていて、今日の献立で使った大豆粉も自家製だ。「昔はこんな料理も美味しいと思つてましたけど、今は食べ物が豊富で他に美味しいものがいくつでもあ

りますからね」と言う中谷さんだが、こういう伝統の料理を知らない私にとってはとても新鮮で、素朴な味わいもなかなかだった。大豆だんごそのものはくせのないシンプルな味なので、今回の精進料理だけでなく様々な料理に応用してみたいかがだろうか。大豆粉はスーパー等で簡単に手に入る。栄養価の高い大豆がたっぷり食べられるので小さな子どもがいる家庭にもおすすめです。



### もぶりごはん

#### 【材料】

米一升、大豆だんご、ごぼう中2本、人参中1本、油揚げ2枚、里芋300g、干椎茸5枚、さやいんげん30g、塩昆布、醤油、砂糖、みりん

#### 【作り方】

▲大豆だんごを直径1.5位の太さで細長くし、小口切りにして、具と一緒に醤油と砂糖で甘辛く煮る(大豆だんごは野菜に火が通った頃に後から入れる)。塩昆布は細かく刻む。  
◎飯に具と塩昆布を混ぜる。



### 大豆うどん

【材料】うどん、大豆だんご、大豆、昆布、干椎茸、ねぎ

#### 【作り方】

▲昆布と干椎茸で出汁をとる。この時、湯が沸騰した頃に大豆だんごも加える。  
▲出汁を醤油などで調味し、ゆでたうどんにかけ、ねぎなどの薬味、ゆでた大豆をのせる。



### 大豆粉昆布巻

#### 【材料】

大豆粉500g、人参中1本、いんげん5本、干椎茸5枚、砂糖100g、塩・醤油各大さじ2杯、かたくり粉少々、ぬるま湯・みりん各1.5C

#### 【作り方】

▲人参といんげんは塩を入れてさっと下ゆでし、干椎茸は醤油と砂糖で甘辛く煮ておく。大豆粉の中にかたくり粉、砂糖、塩を入れ、ぬるま湯とみりんを加えて少し柔らかめに混ぜ合わせる。

▲幅の広い昆布を洗って広げ、その上に▲の大豆粉をのぼし、人参、いんげん、椎茸を芯にして巻く。この時、巻き終わりの部分の昆布に水溶きかたくり粉を塗ると外れにくくなる。

◎20分～30分蒸す。食べる時はポン酢か醤油をつける。



### 大豆だんご

大豆粉に砂糖、塩、みりん、酒を加えて混ぜ合わせる。この時、手にごま油をつけて混ぜると大豆の臭いが消え、手にもくっつかない。ぬるま湯でもよいが、みりんと酒を使った方が美味しい、とのこと。今回のメニューで使っている大豆だんごの作り方は全て同じ。