

## 精進(野菜)料理は、究極の健康料理だった

蒲刈には、昔から谷ごとに『めしのかかあ』なる人がいるという。この『めしのかかあ』がその谷の料理を差配するので、谷の味は『めしのかかあ』の味なのである。今回は『めしのかかあ』の経験者・寺西さんの豆腐づくしの精進料理である。細やかなアイデアを盛り込んだ品々は、素材を大事に、味にも見た目にも気を配る、まさに

精進の王道とも言える。

『めしのかかあ』の味をご堪能下さい。



寺西節子さん



### 蒲刈の豆腐づくし精進料理

蒲刈町には、昔から各地域に1人、その谷の精進料理をはじめとする料理を差配し、引き継ぐ『めしのかかあ』という人がいる。つまり、『めしのかかあ』の味がその谷の味になるのだという。ちなみに配膳等のもてなしは代々男性が行う、という蒲刈ならではののおもしろい風習なのである。

なるほど、根昆布が健康の秘訣、やはり精進料理は健康料理なのだ。また、根昆布で摂るダシは風味とコクが増すのだという。料理の基本となるダシだからこのこだわりである。

料理好きでアイデアウーマンの寺西さんは、努力家でもある。1つの料理を完璧なものにするまで努力を惜しまない。デザートのゼリーはゼラチンではなく寒天で固める。自宅で採れるキウイやモモを合わせると、生果実ではゼラチンは分離して固まらなかった。そこで寒天を使ってみたのだ。不出来なモモは、水煮にして保存し、これを加えることもある。食前酒の変わりにと出されたカリカリ梅は、その食感を出すのに3年かかったという。試行錯誤を繰り返し、勉強してきたことを取り入れ、アイデアを加えてできた精進料理なのである。

さて、今回の料理の中で私が最も目を引かれたのが、精進刺身である。白と黒の2色のもの。あれは何だ？白の正体は分かった。今回は『豆腐づくし』の精進料理だったので、これは豆腐を潰して固めたもの―これは分

を見て、使うようになったのよ。蒲刈には、昔から各地域に1人、その谷の精進料理をはじめとする料理を差配し、引き継ぐ『めしのかかあ』という人がいる。つまり、『めしのかかあ』の味がその谷の味になるのだという。ちなみに配膳等のもてなしは代々男性が行う、という蒲刈ならではののおもしろい風習なのである。

さて、今回の料理の中で私が最も目を引かれたのが、精進刺身である。白と黒の2色のもの。あれは何だ？白の正体は分かった。今回は『豆腐づくし』の精進料理だったので、これは豆腐を潰して固めたもの―これは分