

日本かんぶつ協会様

お寺ごはん





【プロフィール】

1977年東京生まれ。
 埼玉真宗大本願寺僧録兼住職。
 カリフォルニア州立大学にてMBA取得。
 料理僧として料理、食育に携り続中。
 日本初、お寺菜のライブイベント「時雨さはん」代表。
 起宗職の僧侶達が集うイベント「彼岸寺」創設メンバー。
 著書に「お寺さはん」(チャイナカメラ・トリエ・クリエイティブ)がある。

関係する団体
 彼岸寺(住職)、時雨さはん(主催)、彼岸寺(運営)、
 TEDxKids@Chiyoda(パートナー・スピーカー)



甘茶

お浸ぎ
 いがいの茶
 干瓢巻き

前菜

トマトの酢漬け お麩の出汁
 手作り青條苔 蒟蒻
 豆腐の昆布締め塩昆布で
 さつまいものしもこ煮
 ロールキャベツ
 小芋の湯葉餡掛け

煮物

後兄弟煮

蒸し物

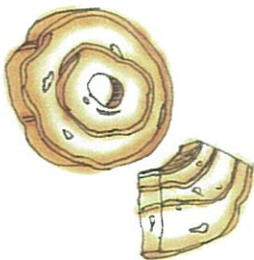
手作り豆腐の餡掛け

ご飯

炊き込みご飯
 味噌汁

甘味

季節のデザート



お寺ごはん

時： 2013, 4, 11 (木) 19:00~21:00

場所：浄土真宗東本願寺派 「緑泉院」

東京都台東区西浅草1-8-5 TEL 03-3841-0076

東京メトロ銀座線「田原町駅」徒歩5分

(国際通り雷門方面に進み、ミスタードーナツと宝くじ売場の間を左折
最初の十字路の右手前の角)

講師：青江覚峰住職

会費：5000円

精進料理について…青江覚峰住職のお話 (その1)

精進料理とは、修行僧が修行僧のために作る料理のことです。

従って、本日は「日本かんぶつ協会」のみなさんに食べていただきますから
精進料理ではなく、「お寺ごはん」と名付けました。

精進料理は肉や魚などの動物性タンパクをしません。

しかし、インドで発祥した原始仏教教団では肉食をしていました。

お釈迦様は”スーカラマッタバー”と呼ばれる供養を食し入滅しました。

”スーカラマッタバー”という料理は豚肉あるいは豚が探すトリュフのような茸、
茸料理、豚肉料理との諸説がありますが、豚肉料理のようです。

肉食といっても、「三種の浄肉」(見る・聞く・疑うの三肉ともいう)のみを
食べることが許されました。

〔①僧侶が殺された現場を見なかった動物の②僧侶のために殺されたと

〔聞かなかった動物の肉 ③前記二つの疑いのない動物の肉

お釈迦様が肉食であったのに、なぜ日本では精進料理では食べないのか?

原始仏教教団には”戒律”(=厳禁)がありました。

それは”物を所持しないこと”でした。

許されたのは袈裟(左肩から右わき下にかけて覆う布)と托鉢の椀の2点です。

インドは暖かい国で、衣服がなくとも過ごせ、また果物などの食料は豊富で
所持しなくてもお布施で十分に足りました。

その後、仏教は中国に渡ります。大乘仏教です。

〔日本には中国を通して渡ってきましたから、大乘仏教です

〔タイ・ミャンマーなどに渡った仏教は小乗仏教としてインドと同様の教えが
布教されています。

中国は広大で、寒く食料調達が難しい地域は多々ありました。

衣・食料を所持しなければ生きていけません。

そこで大乘仏教は、初期の仏教教団の戒律が形をかえます。

所持しないという戒律を捨て、動物性タンパクを摂取しないとしました。

所持しないという戒律をすてましたが、所持するという考えに基づいて
出来たのがかんぶつです。

干して保存する=一冬を越すという考えです。

{ 附説として、享樂的に生きるのが生臭であり、肉を食べることが生臭ではない。
戒律を一步すすめ、そこから肉を食べなくなったとも言われています。

日本の精進料理は道元禅師の”典座教訓(てんぞきょうくん)”にあります。
鎌倉時代、道元禅師は南宋に渡り、曹洞宗の印可を受け日本にもどりました。
仏教は料理も修業のうちで、のちに曹洞宗の開祖となり永平寺を創建しました。
道元禅師は「粗末なものは簡単に、乳製品は高いから丁寧に作る」という
考えはおかしいといっています。

(乳製品は通常はあまり使いません)

この考えの基本となるエピソードが残されています。

(食材で一番高いのは「椎茸」で、一番の高級品は日本産です)

その一つに、中国で「椎茸典座」とよばれた料理を作る僧が歩いていました。

見るからに高僧で高齢で、かごいっぱい椎茸を背負っていました。

「そんな食事のために、どうして?」と思い、道元は高僧に尋ねました。

高僧は「あなたは修行が何であるのかまったくわかっていない」と言って
立ち去りました。

道元は日本に戻り、弟子をもち、料理の責任者になって初めてこの高僧の
言った意味がわかりました。

禅寺において「典座」は「食」を司る重責を担う役僧をいいます。

料理をするということは、仕入れから調理法など何からなにまで熟知し
自ずから料理しなければなりません。

高僧・老僧になるとすべてを自分ひとりでやるのは無理があり、
一番高級で軽い椎茸の購入なら、自分の目で見て納得したものを買ひ
自分で背負って寺に持って帰り、調理ができるのです。

それに気づき道元禅師は生涯現場に立つ時間を持ちました。

精進料理では野菜なら何でもいいのではありません。

「五葷(ごくん)」とも「五辛」とも呼ばれる五種類の野菜は使えません。

「たまねぎ」「ニラ」「らっきょ」「ねぎ」「にんにく」

精のつくもの=性欲を刺激するもの(欲望を捨て去るのが仏教です)、
また臭いがきつく修行の妨げになるものを除きました。

青江覚峰住職は、お寺に生まれ住職を継ぐことが当たり前ではないと考え、
アメリカに渡り、そしてMBAを取得しました。

しかし、ある時に食が心と体を作るのではないかを感じはじめました。

私の一日はまず勤行です。

その後、出汁をとることから始まります。

野菜を半干しにしたり、庭に植えてある数々の野菜や香草の世話をします。
丁寧に作り、丁寧にいただく生活で心と体を整えます。

今日はそうして作った「お寺ごはん」を召し上がっていただきます。

お料理の紹介

①甘茶

花祭（灌仏会・かんぶつえ）でお釈迦様にかけます
甘茶の木の葉を発酵、乾燥させたものを漢方薬のように
煮だし煎じたもの
香りが高く、味わいが強い

お凌ぎ

もともと懐石料理はそれ自体空腹をしのぐ程度という意味
そこから腹つなぎになるようなご飯類（寿司・うどん・そばを
含む）をさし、あくまでも空腹をしのぐ程度のもの

②いがいなり

揚げを煮て出来たての胡麻豆腐をいれ冷やす
食べる前にオーブンで焼く
餅巾着のイメージ

③干瓢巻き

④煮物（切干大根・人参・ひじき・揚げ）

切干大根・人参・ひじきをごま油で炒め、赤紫蘇を乾燥させた
もの（ゆかり）をあえてきんぴら風に仕立てたもの
※献立にはありませんが追加しました

前菜

⑤トマトの酢漬け お麩の出汁

トマトを煮て酢に漬けたものに、トマトを裏ごしして漉すと
色が抜けて透明になる、それに車麩の戻し汁を加えたものを
寒天寄せにし、粗くほぐしたものをかけました

⑥手作り青海苔蒟蒻

⑦豆腐の昆布締め塩昆布で

豆腐は昆布ではきんで締め刺身にし、塩昆布をのせる。
醤油ができたのは江戸中期。
それ以前は、ごま塩や塩昆布が使われていた。
醤油は垂れて着物を汚すが、塩昆布はその心配がないのが利点

⑧さつまいものレモン煮

甘茶で甘味をだし、くちなしとレモンで煮る

⑨ロールキャベツ

椎茸の干したもの、人参の干したもの、木耳の干したもの
北九州産の筍を干したもの、きゃべつのはしっこ、絹さや、
土生姜をキャベツで包み、すべての出汁で煮て寒天寄せにする
ソースはトマト、バジル、ローズマリー、パセリを入れた
イタリアン風

⑩小芋の湯葉餡掛け

小芋を昆布とかんぴょうの出汁でたいたものに、湯葉をすり潰して餡にしたものをかけ、青海苔をかける

煮物

- ⑪**従兄弟煮** 浄土真宗の「報恩講」では、親鸞聖人が好物であったことから小豆料理を作りふるまう
今回は「かぼちゃのたね」がかけてあります

⑫なすの揚げ浸し

なすを揚げて、味噌炒めし、ラー油を入れる
左下になっているのは”うてな”（お釈迦様が座った蓮の花の台座に似ている） ※献立にはありませんが追加です

蒸し物

⑬手作り豆腐の餡掛

2層にわかれています。 上は普通のおぼろ豆腐です。
下は胡麻と塩味のおぼろ豆腐です。

ご 飯 炊き込みご飯 } の予定であったが炊飯器故障のため
味噌汁 } 「干しきのこの味噌ぞうすい」に変更

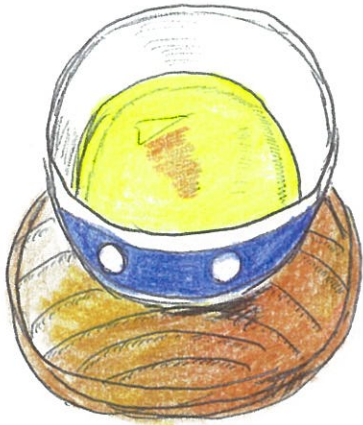
⑭干しきのこの味噌ぞうすい

半干しのきのこ類、「まいたけ」はきっちり干すと出汁が黒くなりません
里芋はまわりを丁寧に面とりをします。
今まで使った材料の残り、揚げの切りはし、サツマイモのはし、などを全部刻んで炊き込ごはんに。
出汁は大豆、椎茸、昆布、麩、かんぴょうの戻し汁です。
大豆出汁は、フライパンで30分かけて炒ってからとります。
古いフライパンで炒りますが響いたいい音を聞いてください。
カラカラ→コロコロ→カラカラに戻ったら、沸騰した湯の中に入れますが、一度に入れずに10粒くらいずつ入れてください。
いっぺんに入れると、湯がすべてとびだしてしまいます。
それから一晩そのままにすると出来上がります。
250gの大豆に対して2~3ℓの出汁ができます。
その後の大豆は砂糖を多めにしてみたらし団子のようにするとおやつにも、お茶うけにも、つまみにもなります。

甘味

⑮芋羊羹としょうが蜜

生姜蜜は砂糖と水を同量にし丸ごとの生姜を入れ煮ています。
灌仏会（お釈迦様の誕生を祝う行事で日本では原則として4月8日に行われる。旧暦の4月8日に生まれたという伝承に基づいている）に使われます。



① 甘茶



虚空山
彼岸寺

清島山 縁泉寺住職
青江覚峰 (KAKU)

E-mail:kaku@higan.net
Mobile 090-5513-4331

<http://www.higan.net>



⑮ 芋ようかん
生姜蜜

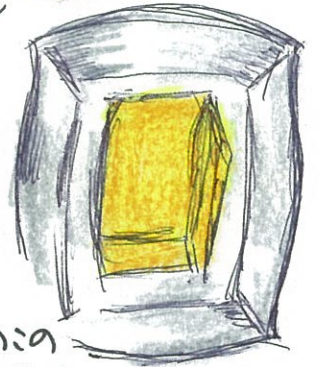
③ 干瓢巻き



④ 煮物



⑭ 干しきのこの
味噌雑炊

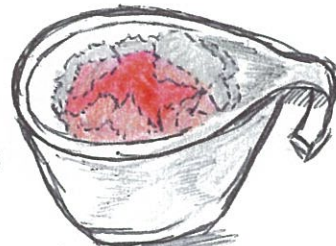


② いがいなり



⑪ 従兄弟煮

⑦ 豆腐の昆布締の
塩昆布で



⑤ トマトの酢漬け
お麩の出汁

⑥ 手作り青海苔
茗藷葛

⑧ ママいもの
レモン漬



⑨ ロールキャバツ



⑬ 手作り豆腐の餡掛

⑩ 小芋の
湯葉餡掛

⑫ なすの揚げ浸し

青江覚峰住職のお話（その2）

※自己紹介の時間もありました。青江住職から「思い出の食べ物、最初に思い浮かべた食べ物、そのような食べ物をからめて自己紹介してください」とのご提案に数々のあたたかい食べ物がでてきました

※「音」を聞きました。

「何の音と思いますか？ 正解は言いません。」と住職
仏教には問いがあっても答えはありません。

各人が思った考えに対して、答えは歴史で判断するしかないのです。

その時にどう関わっていくのかを問いかけ、答えを探すのです。

問いを投げ合って答えに近づいていく、意外と面倒なものです、仏教は！

ご自身の著書「お寺ごはん」をサイン入りで頂きました、こう書かれています。

「不断煩惱得涅槃」 (ふだんぼんのうとくねはん)

浄土真宗の「正信偈」というお経には「不断煩惱得涅槃」とあり

煩惱を断って涅槃（悟り）を得る、と通常は解釈されます。

私はあえてこれに「不」をつけました。

煩惱は断つことはできません。

煩惱を断たずして悟りを模索しなければなりません。

料理とは煩惱です。

煩惱を断つのであれば、生きることはできません。

食べるのです、享樂のために食べるのではなく

生きるために必要なものを食べることで、どうやって付き合っていくかを模索することです。

「食料は生き物です」

いつの世も、一番長生きしているのはお坊さんです。

青江覚峰住職は2日前にぎっくり腰を患い、痛みをおしてのお振る舞いをいただきました。

かんぶつを含めた「お寺ごはん」は何と奥深いものかを感じました。

「緑泉院」は東本願寺のすぐ手前に位置し、お寺を思わせない潇洒な建物です。階段を上がり、お寺に入ると「大きな緋鯉」がお出迎え、続く床の間には「武者人形」が飾られておりました。

「お寺ごはん」以外にも精進料理に限らない「暗闇ごはん」もあるようです。真の闇のなか、五感を研ぎ澄まして食事をいただく会とのことでした。

ご馳走様でした。