

お品書き

白和え	季節の炊合せ
酢の物	精進麩の空也蒸
刺身こんにやく	精進ちらし寿司
季節野菜のアガー寄せ	精進出汁椀
プルルン里芋	
信田巻	
鯖てりやきもどぎ	
天ぶら盛合せ	
きのこコロツケ	

【もどぎ料理】

精進料理では肉や魚をいただきません。
 そこで誕生したのが、もどぎ料理。
 お寺でも使ってよい食材で、肉や魚に似せた料理を作ります。
 鯖のてりやきもどぎやお寿司の上の卵もどぎがそれです。

【見立て料理】

日本の料理には、自然の風景や花鳥風月を器の中で表現する見立て料理というものがあります。
 五つの野菜の色を、仏教寺院に掲げられる
 緑・黄・赤・白・紫の仏旗に見立てています。

【旬の食材】

素材の恵みを無駄にすることなく、
 また、飽きないように気をつけて料理を作っていきます。
 季節の炊合せや季節野菜のアガー寄せなど、
 多くの料理で旬の食材を使っています。

【精進料理を研究する僧侶の会】

私たちは天台宗、真言宗、曹洞宗、浄土真宗など
 様々な宗派の僧侶が集まり、
 日々精進料理を研究しているグループです。
 亡き人とのご縁に導かれて集うご法事の場。
 仏さまに見守られながら思い出話に花を咲かせ、
 皆でひとつの食卓を囲むひとときを
 心安らかに過ごしてほしいとの願いをこめて、
 この精進弁当を作りました。
 現代の皆さまにも美味しいと思っただけ
 味付けもこだわりのひとつです。



精進料理とは

「仏事で食べる和食の野菜料理」といった印象のある「精進料理」についてのお話。

インド仏教では、僧侶は午前中に托鉢に出かけ、各家庭で出た朝食の残り物を布施してもらい、正午までに食し終えます。これは暑い地域における食中毒対策で、残した食事を午後に食べることは禁止されていました。

ただ、水分と持病薬は正午以降も口にできます。と言っても、固形物のフルーツを丸かじりすることはできません。わざわざ絞り汁を漉すのです。

また、一般家庭の残り物ですから、肉や魚が入る場合もあります。後に禁止されますが、お釈迦さまの時代は、僧侶である自分に布施されるために殺されたものでなければ、ありがたく頂きました。一方、野菜でもニンニク、ニラ、ネギ、ラッキョウといったネギの仲間全般は

五辛／五葷と呼ばれる、臭気が修行の妨げになる、あるいは怒りや淫欲を増幅させることから病者以外の摂取が禁止されていました。

そして、時代を経て大乘仏教の伝わった日本では、思想的に動物全般と五辛が禁止され、和食と相互に影響を与え合いながら発展します。昨今は他ジャンルの調理法も取り込みつつ、多様な形になりました。

そもそも「精進」とは、「心身を清め、仏道修行に励む」ことを指しますので、仏道を歩む者の在りかたが問われ、「精進料理」と呼ぶときには、「仏道を歩む者の在りかたに適った料理」というニュアンスが生まれます。

私たちが、仏事の際に精進料理を食べるのは、食事を通して心身を清め、仏の道に触れることにほかならないのです。

つくる。

インド仏教では戒律で禁止された僧侶による調理。唐代中国の禅宗では、様々な事情から、むしろ仏道修行として位置づけられ、日本では鎌倉時代、道元禅師によって体系化されました。仏教の精神を忘れず、ていねい且つ無駄なく、食材を活かしつくそうと心に思い、実際の行動として実践することが大切なのです。

食べる。

インド仏教以来、仏教の戒律には、布施された食事の受けかたの作法、お唱えごと、また実際の食事作法について詳しく述べられ、日本の仏教でも各宗派でそれぞれ実践がなされてきました。例えば、最も体系化されている曹洞宗の作法では、「食事中は姿勢を正す」「箸や器は必ず両手で扱う」「喋らない、音を立てない」といったものが見られます。

