



精進料理な
色づいたスープ！

UVN心とからだへん



#2

蓮根の茶碗蒸し



レシピ動画
公開中！

- 蓮根は皮をむき、酢水に約20分つけておく。
 - 道明寺粉80gを水に20分～30分程つけて戻す。(余った水分は切る)
 - 茶碗蒸しの器に、しめじ、椎茸、人参、生麩等、具材を入れておく。
 - ①の蓮根の水気をとり、すりおろし、砂糖大さじ1杯、塩小さじ1杯で下味をつけて、②の道明寺粉を加えてまぜ込み、丸めて③の具材の上に乗せる。
 - 鍋に水300ccを入れて、砂糖大さじ1杯、塩小さじ1杯、醤油大さじ1杯で味を付け、片栗粉を入れてとろみをつける。
 - ④具材の入った器に⑤の汁を6分目程入れ、蒸し器で14分中火で蒸す。蒸しあがったら、おろし生姜をのせて完成。
- 【時間】約50分
【材料】4～5人分
- 蓮根……………500g
 - しめじ、椎茸、人参、生麩、生姜……………それぞれ適量
 - 道明寺粉……………80g
 - 片栗粉……………少々
 - 水……………300cc
 - 砂糖……………大さじ1杯×2
 - 塩……………小さじ1杯×2
 - 醤油……………大さじ1杯

胡麻豆腐



レシピ動画
公開中！

- 2種類の胡麻を合わせて、すり鉢などで30分～1時間する。すれた胡麻に水100～200ccを合わせる。(ミキサーの場合、合わせた胡麻に少しずつ水を加えながら5分～7分程かける)
 - ①の胡麻ペーストをサラシなどの布巾か、うらごし器でこす。
 - 鍋に②の胡麻ペースト、残りの水、葛粉100gを入れて、鍋底に沈殿しないようによくまぜ合わせる。
 - ③の鍋に、塩小さじ1杯、料理酒10ccを加え中火にかけ、木べらなどで焦げ付かないようにまぜる。(目安として5分程度で固まりはじめる)
 - 固まってきたら弱火にして、15分～25分くらいまぜる。(まぜていて鍋底が見えるようになるまで)
 - ⑤を型(四角い器がよいが、好みの器でかまわない)に流しこみ、濡らしたペーパータオルをかぶせ、少々の水をかけラップをする。常温で冷まし(30分～1時間程度)、冷めたら切り分ける。
 - 器に味噌だれを敷き、⑥の胡麻豆腐を上に乗せて完成。わさびまたはおろし生姜を添えてもよいでしょう。
- 【味噌だれの作り方】鍋に赤味噌30gと砂糖30gを入れて火にかけ、だし汁を少しずつ入れて延ばしていく。好みの硬さになったら味噌だれの出来上がり。
- 【時間】約1時間30分
【材料】4～5人分
- 洗い胡麻……………70g
 - 煎り胡麻……………30g
 - 葛粉……………100g
 - 水……………600cc
 - 料理酒……………10cc
 - 塩……………小さじ1杯
- 味噌だれ
- だし汁……………20cc
 - 赤味噌(八丁味噌)……………30g
 - 砂糖……………30g



萬松山 可睡齋

静岡県袋井市久能2915-1
電話 0538-42-2121

今回の取材にもご協力いただいた「可睡齋」さまでは精進料理を食べることはもちろん、精進料理教室も開かれており、手間暇をかけて作られていく料理の姿を見ることが出来ます。詳しくは直接お問い合わせください。

映画『典座 -TENZO-』完成！

<http://www.sousei.gr.jp/>

全国曹洞宗青年会では、今期テーマ「禅を世界へ、そして未来へ」の元、映画『典座 -TENZO-』を製作いたしました。典座という視点から、現代社会の問題や僧侶の理想と現実に青年僧が向き合っていく渾身の物語となっています。この作品は、映画祭の出展や、全国各地でのロードショーも検討されています。皆様には是非ご覧いただけることを願っております。



曹洞宗静岡県第一宗務所青年会 広報誌

かんぽ

第2号

【発行】
曹洞宗静岡県第一宗務所青年会

【編集】広報委員会 【発行日】平成31年4月1日

曹洞宗静岡県第一宗務所青年会は、西は島田市から東は小山町までの、40歳以下の曹洞宗青年僧侶で構成されています。

曹洞宗とは

曹洞宗は、鎌倉時代の僧侶「道元禅師」が中国より正しい仏法を伝えられ、その教えを「瑩山禅師」が日本全国に広められたことを起源とする宗派です。福井県にある「永平寺」と神奈川県にある「總持寺」を両大本山として、全国に約一万五千の寺院を有しています。

曹洞宗の根幹は坐禅です。「只管打坐」という「ただひたすらに坐る」ことを大切にしています。食べること、眠ること、働くことなど、日常すべての行動を只管に行い、一生懸命に人生を歩んでいくことを説いています。

精進料理について

動物性の食材は使わず、野菜や海藻・豆等の精進物で作る料理のこと。さらに、植物性の食材の中でも旬の強い五辛(ごしん)にんにく、たまねぎ、ねぎ、にじり、ごぼう、ごぼう、ごぼうも使用しません。
曹洞宗では、開祖「道元禅師」の教えの一つとして、料理を作ることで食べることも修行と心得て、精進料理を大切にしています。この食事を作る僧侶を「典座」といい、大変重要な役目に位置付けられています。



ただ心

私たちは毎日欠かさず食事をします。普段の生活では、何気なくいただきます」と言っていて、食事を作らせてしまっていることが多いかもしれません。このことには大変重要な意味が込められています。作って下さった人に感謝をするのはもちろんですが、「いただきます」「ごちそうさまでした」といって感謝をこめていただきます」と言っています。



しんぞんこ

みなさんは、食事を作るときにどのような心で調理されますか？ お寺の食事を司る典座は、【しんぞんこ】を心がけて調理をします。

喜心 何事においても「お世話いただきありがとうございます」といって感謝する喜心の心。
孝心 親が子を大切にしようとする心、慈しみ思いやる心。
大心 大きな山の如く、広い海の如く、広く大きな心。
食事を作る役目に感謝して真摯に向き合い【喜心】、食べる人のことを思いながら食材を生かす【孝心】、食材の良し悪しや我欲にとらわれずに丁寧に調理にあたります【大心】。

典座老師に聞く

精進料理を作られる際に、どのようなことに気をつけていらっしゃるのかを、袋井市にある可睡齋の典座をお勤めの小金山泰玄老師に伺いました。
「精進料理をお求めに来山される方は様々で、男性も女性も、若い方も年配の方もお見えになる。それぞれが食べやすい味わい、柔らかい味を出しています。団体でおいしくなられたときは、どんなに若い方が多くとも、年長者に合わせるようにします。それが本当の老練心ではないかな。若い方も年配の方と同じものを食べる。これは教えにもつながること、その逆をするのは礼儀に反すること。」
修行僧や料理教室に来られる方にもそのように教えています。



道元禅師と精進料理

曹洞宗の開祖「道元禅師」が、修行のために中国を訪れた時のお話です。
道元禅師は、大寺院で修行する老練に出会います。随分と年配の若い僧にもかわらぬ、黙々と典座の仕事に打ち込んでおられました。
当時の道元禅師は、典座の仕事は坐禅や経典を読むこと比べれば雑務だと思っていたので、年配の僧が一生懸命とめていることが不思議なりました。道元禅師がその疑問を伺うと、老練は言います。
「他は是れ吾にあらず。何を以てか他に譲るべけんや」
(他人は私ではない。年配だから就いたこの任を誰かに譲る必要などありません。)

精進料理を
しんぞんこ
といたたく心
もがくたたく心



そうしてまた典座の仕事へと戻っていくのでした。その曲がった背中、懸命に勤めるお姿を見て道元禅師は気づくのでした。

「他の人がやったのでは自分の修行にならず」
「これまで雑務だと思っていたことが、決して他人に譲ることのできない自分にとって大切な修行であったのです。これまで、道元禅師が軽視してきた食事と典座の役目に対する考えは、全く逆のものとなり、食事そのものを大切に、与えられた役目を真摯に取り組むことを重要視されるようになったのです。」
この教えが今にも受け継がれ、曹洞宗では精進料理を作ること、いたたくことを大切な修行の一つと捉えています。



おわりに

食事は生きていくために欠かせないものです。何をいただいても「美味しい・まずい」とか、「好き・嫌い」ばかりを考えるのではなく、自分の心身を作る食事を感じていただく。これは精進料理に限ったお話ではなく、皆様の普段の食事にも通じるお話です。こうした日々の積み重ねが、より一層豊かな心を育んでいくのです。