

精進(野菜)料理は究極の健康料理である

その昔、『蓮如上人膳』なるものが存在した。これが、現在の精進料理の基本ともなるべきものであった。そして、この基本中の基本である蓮如上人膳を今に伝える活動がある。江田島の教法寺で、毎月1回開かれている精進料理研究会の例会も、そんな活動の一環だ。そこで再現された蓮如上人膳からは、当時の教えや精進料理の大切さを垣間見ることができた。室町時代からの伝統的精進料理の再現バージョンである。



江田島教法寺の皆さん

再現！精進料理の基本『蓮如上人膳』

蓮如上人をご存知だろうか？蓮如上人は、本願寺8代目門主に当たり、真宗では「中興の祖」と仰がれている。蓮如上人は、安芸門徒に宗祖親鸞聖人の教えを護伝し、伝道の生涯を費した。そして、親鸞聖人や同朋・同行との出会いの場である報恩講を、毎年最大の楽しみとしていたという。報恩講の場では、蓮如上人も平座でお齋を楽しんだ。その時のお齋は、もちろん精進料理 すなわち、これがこの度再現していただいた『蓮如上人膳』である。この時代（室町時代）の報恩講のお齋は、二汁五

菜と茶子^aが厳守されていたのだという。江田島の教法寺には、精進料理研究会がある。これは、教法寺坊守をはじめとした婦人会の方々が材料を持ち寄るなどして人数分の精進料理を作り、みんなで食べながら、その日作られた精進料理の説明を受けたり、精進料理の持つ意味や教えなどを学んだりする会である。精進料理研究会は、昭和61年から毎月1回例会を開いており、その例会にお邪魔したところ、再現した蓮如上人膳に出会うことができた。朱塗りの器に並べられ

た料理は、当時の膳をそのままに再現していた。まず五菜とは、こんにゃくの煮染め、かんぴよの煮染め、ごぼうの煮染め、はすの白和え、干し椎茸のけし和えの五品を指すが、これらは現在までお齋の基本ともなっている。また、集汁は五菜に使用した食材の余りものを汁の具として有効に利用したものであり、しかも干し椎茸の茎などはダシを摂る上で香りと旨味を出す。いわば合理的な献立なのである。この集汁は、今日でも報恩講のお齋に、「にこみ」「のっぺ汁」「けんちん汁」という名で出され

ることも多いという。ただ一品本来なら稗飯^{ひえいぼん}であるところ、この度は、「皆さんには食べにくいだろうから」と、蓮如上人の好物だった小豆の入った粥が出た。今回の蓮如膳は、これらに香の物、茶子に寒天が加わって出来上がる。「精進料理は味の濃淡ではありません。素材そのものの味を生かし、心を込めて料理することが大事なのです」と坊守さんは話すが、なるほど、調味によつて素材の味を失うことなくそれぞれ持つ味が見事に生かされていた。

この会の目的は、精進料理を通して親鸞聖人を偲び、感謝することにあり、また、蓮如上人が当時、常に聴聞者や門徒の立場に立つてもてなしたという、思いやりの心^a、分かち合う場ともなっている。

坊守いわく、精進料理は、心を込めて作り、心を込めて頂くものだと言う。そして、その『心持ち』こそが何よりも大事なものである。協力して持ち寄られた素材の味を生かし、心を込めて再現され、集まった人々が顔を合わせながら、親鸞聖人に、作って下さった人に、そして食材に感謝の意を込めながら頂くこの蓮如上人膳こそが、精進料理の基本なのである。

（取材・平谷朝美）



毎月1回、江田島教法寺で開かれている精進料理研究会例会の様子。例会は、食事を頂きながら坊守の説明に耳を傾け展開していく。

