

親鸞聖人の誕生日に食べる ごちそう精進料理



水谷ヒデコさんと角岡真由美さん

水谷さんは79歳の今も畑を作り、山に入る。山菜料理は勿論のこと、山にある蔓で編んだかごも見事だった。

コーヒーと砂糖を加えるとコーヒーゼリーのようなになる。これには酢味噌の代わりに生クリームを添える。夏に採れる天草はところでんになる。

D. 天ぶら

たらの芽、よもぎ、筍、さつまいも、蓮根の天ぶらとかぼちゃのフライ。作り方は書くまでもないが、衣に塩と水の一割の酒を入れて溶くのが水谷さん流。たらの芽、よもぎは衣にじょうしん粉を入れると、時間が経ってもパリッとしてくれる。また、うこんの粉を衣に混ぜるときれいな黄色になる。さつまいも場合は揚げる前に1~2時間位塩水につけておく美味しく。

E. 黄粉団子

黒黄粉（黒大豆の黄粉）に蜂蜜を混ぜて団子にし、青黄粉をまぶす。

F. 巴団子

餅米粉に砂糖と塩少々を入れ、水でこねて棒状にし、ラップで巻いて蒸す。緑の部分は青のりを、ピンクは色粉を混ぜてある。

G. わけぎのぬた

砂糖と味噌を同量で混ぜ、みりんでのばして煮たものに、煎り胡麻をすって混ぜる。油揚げは焼き、わけぎは油で炒めて食べる。

H. 筍の木の芽和え

木の芽をすり、ゆでたほうれん草を加えてすり合わせたものに白味噌を混ぜ、ゆでた筍と和える。

I. つくしのオイスターソース炒め

つくしの袴をとってさっと湯通し、オイスターソースで炒める。

つくしは袴をとって冷凍しておくとい。

J. わらびの一夜漬

生のわらびと昆布を自宅で作っている麹漬けの中に一晚入れておく。この時みかんをスライスして一緒に入れると柔らかくなる。柑橘類なら何でもよいが、酸っぱいものの方がよい。

水谷さんは蒲刈町の出身。命日のおたんやだけでなく、5月21日の誕生日「降誕会」にも精進する習慣があったそう。降誕会に食べるのは特別なごちそう精進料理。前日から作った料理で弁当を作り、山に登って山小屋などで食べる。これはそのお祝い料理の再現だ。昆布巻や巴団子は定番の料理。その他季節の素材を使った色とりどりの野菜料理が並ぶ。何とこれらの素材はほとんど全て、水

谷さんが畑で作るか山で採ってきたもの。買ったのは油揚げと蓮根くらいというから驚いた。「昔はどの家も畑で大豆を作って、石臼でひいて豆腐を作っていたものよ。ええ、今でも作ります。山菜や海藻は蒲刈の山や海に行つて頂いて来るんです。まさに手作り、何よりのごちそうだ。中でも吾妻はぜひ家庭で試していただきたいおすすめの一品。おからに酢飯を混ぜてむすびにしただけなのだが、素朴

な味わいでいくらでも食べられる絶品！「吾妻はおよばれの前、支度をする合間に台所で女だけが食べるものなんですよ」と水谷さん。「いやはや、こんな美味しいものを女性しか食べられないなんて」とは取材に同行して下さった明法寺住職の談。もちもちして少し鶏肉に似た味わいの昆布巻もなかなかの味。いげすのコーヒー味はヘルシーな子供のおやつとしておすすめです。

A. 吾妻

おからを胡麻油でバラバラになるまでから煎りする。

多めの水に油揚げと刻んだ人参を入れてゆで、醤油と砂糖で味付けする。これをAに入れて混ぜる。本日は人参の他に葱、きくらげ、筍を入れたが、残り物の野菜なら何を入れてよい。精進でない場合は海老や卵を入れても美味しい。

酢飯をBに混ぜてむすびにする。だし昆布を入れて炊いた御飯ならなお美味しい。

B. 昆布巻

A大豆の粉と米の粉を6:4の割合で混ぜ、砂糖を全体の一割入れ、水を加えてこねる。水につけておいただし昆布とAを巻き簾で巻き、糸を巻きつけて固定して10分程蒸す。

C10カップの水に対し醤油のみりんを各1杯カップ入れ、蒸した昆布巻と梅干しを入れて汁がなくなるまで約1時間とろ火で煮る。

梅干しを入れるのが昆布を柔らかくする秘訣！

C. いげす

冬に採れる天草を水に入れ、30分位煮る。A大豆の粉を水一升に対して一合の割合で入れる。すると天草がサーッと溶ける。

C型に入れてさまし、酢味噌を添える。