精進料理のすすめ No.5

精進（野菜）料理は、究極の健康料理だった―

精進料理の連載も５回目。毎回、野菜料理とはこんなにバラエティが豊富だったのかと驚かされる。季節ごとの素材を見事に生かしていて、今更ながら先人の知恵に脱帽である。浄土真宗安芸門徒が伝えてきた伝統を守り、健康にもつながる精進料理。ぜひ次の世代に残したいものだ。

三宅玉子さん（左）、堀岡八重子さん（中）、藤本マユミさん（右）

精進料理は年配向け!? 子どもにも人気の精進メニュー

今回の精進料理は、藤本さんと三宅さんの親子に、お友達の堀岡さんが応援に加わって作って下さった。藤本さんと三宅さんの家は、今では珍しくなってしまった三世代家族。料理好きという藤本さんが普段の食卓で一番気を遣うのは、世代の違いだそうだ。お年寄りには柔らかく食べやすいものを、でもあっさりしたものばかりだと子どもにはもの足りない…。そこで考えたメニューの一つが今回の三色天ぷらだ。野菜をすりおろしてあるので柔らかいのだけれど、食べ応えがあって見た目にもきれい。子どもさんにも好評だそうだ。らっきょう酢を使ったなますに好みでマヨネーズをかけたり（これは精進でない場合）、白和えにヨーグルトを入れるアイデアもぜひ試してみたい。

味噌和えの味噌も、簡単にできて野菜料理のレパートリーをぐんと広げてくれるので、ぜひマスターしたい。こんにゃくの味噌和えでは西京味噌にすりおろしたきゅうりが加えてあるのだが、これがとてもさっぱりとした涼やかな味。ふきにかけてあるからし味噌は、ピリッとひきしまった味で若者にも喜ばれそう。こんにゃくやふき以外にも色々な旬の素材と合わせてみてはいかがだろうか。

抹茶ごはん
米は出汁昆布を入れて炊き、温かいうちに抹茶と塩少々をふりかけて混ぜる。本日はひょうたんの形に型抜きをした。

ふきのからし味噌和え
ふきをゆで、油で炒めてほんの少しの醤油と塩で下味をつける（炒めるのは油を少しからめる程度に。こうすると艶が出る）。白味噌にみりん、砂糖、酒、からしを加えたからし味噌をかける。

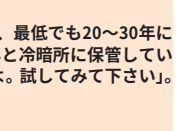
三色天ぷら
A山芋、はす、人参をすりおろし、つなぎにかたくり粉を加えて混ぜる。
B Aを3つに分け、それぞれに梅干し、青のり、すり胡麻を加えて混ぜ、食べやすい大きさの団子にして油で揚げる。

こんにゃくの味噌和え
Aこんにゃくは下ゆでし、醤油少々とみりんで下味をつける。
B白味噌、酒、砂糖を少し煮て西京味噌を作り、きゅうりをすりおろしたものを混ぜ、こんにゃくと和える。

煮物
小芋、人参、干し椎茸、きぬさやの煮物。椎茸と出汁昆布を一晩つけておいた出汁で煮込み、最後にかたくり粉でとろみをつける。

いんげん豆の白和え
いんげん豆をゆで、豆腐、白味噌、すり胡麻を混ぜて醤油少々で味つけしたものと和える。好みでヨーグルトやオリゴ糖を加えてもおいしい。

なます
きゅうり、人参、山芋、大根、しめじをらっきょう酢で和える。精進でない場合はこれにマヨネーズをかけてもおいしく、子どもに喜ばれる。



吸物
干し椎茸と出汁昆布を一晩水につけて出汁をとる。具はそうめん、わかめ、桜の花の塩漬け（塩ぬきしたもの）、木の芽。

ぬか漬け
堀岡さんのぬか漬けは、結婚した時から使っていて、最低でも20～30年にはなるというぬか床でつけたもの。「ぬか床はちゃんと冷暗所に保管していれば、毎日混ぜなくても2～3日に１回で大丈夫ですよ。試してみて下さい」。

黒豆
一般的な作り方なので省略します。