

精進(野菜)料理は、究極の健康料理だった



『廃物利用』— これこそが精進の精神。今回の精進料理は、廃物利用を上手にされている石川さんが主役。『常備菜』さえあれば、調理も手軽で、しかも便利。保存も利くし、味にも効く。ダシを摂ったら佃煮に、山で採ってきた山菜も佃煮に。毎日作る精進料理はこれを最大限に利用



光源寺坊守 石川文子さん

したアイデア料理。和えてもよし、かけてもよし、トッピングにもよし。さあ、あなたならどんな使い方をしますか？

廃物利用の名人が教える ちよっとしたひと工夫

今回精進料理を作ってくださいました石川さんは、廃物利用の名人。精進料理を作る上での最大の長はなんといってもダシである。イリコやカツオでダシを摂るのではなくコンブやシイタケなどでダシを摂る。そのダシに使った後の材料を『常備菜』として保存しておくのである。

石川さんは、1週間のうちの1日は必ず精進する。しかもお客様が来るなど特別なことがない限り、朝食は必ず精進だと言う。それほど精進料理を作ることが多いと、野菜などでダシを摂ることが多く、これをいかに利用するかと考え出されたのが常備菜なのである。もちろんダシを摂ったものだけではなく、山に登った時に摘んできた山菜や、四季折々の素材までも佃煮などにして瓶詰めにし、保存しておく。これらは料理する上でとても簡単且つ便利に役立つのだ。様々な料理に合わせて、和えてもよし、かけてもよし、トッピングにもいい。今回作っていただいた精進料理にもあらゆるものにこの常備菜が顔を出す。

「例えばシイタケにしても、ダシ

を摂るだけとはいえず、結構な量を使います。その後のものを捨てるのはもったいない。毎日精進していると相当な量になるので、片っ端からどんどん佃煮にしていけます。1ヶ月位は保存が利くのでとても便利なんです。作り方も簡単ですしね」と石川さん。そして、これらの常備菜は味にも効くのである。薄味の味付けが常備菜により引き立っているものもある。シンプルな料理でもトッピングとして振りかけるだけでひと味違った一品になる—というふうには、ほんの少し加えるだけでもぐんと味が変化するのである。恐るべし常備菜。恐るべし廃物利用。

今回の精進料理、もちろん廃物利用だけが感心のタネではない。佃煮を加えていない『卵の花炒め』『山芋どうふ』の2品もなかなかのもの。このどちらも舌触りがなともなめらかなのだ。卵の花炒めは、加える材料を細く小さく刻むことで食感がよりなめらかになっている。山芋どうふも、なめらかである上に、山芋の風味が生きている。その名の通り、一見豆腐なのに