お精進（しょうじん）のすすめ

すべてのものは暴力におびえ、全てのものは死をおそれる。おのが身に引き比べて、殺してはならぬ殺させてはならぬ。

― ダンマパダ（『法句経』） ―

浄土真宗本願寺派
正　信　会

かんたん精進料理

おすすめ　煮（に）ごめ

★ 材料 ★

玉ねぎ　シイタケ　大根　サトイモ　油揚げ
レンコン　こんにゃく　ゴボウ　小豆

★ 下ごしらえ ★

材料の分量は各自自由。

小豆以外は全部さいの目に切りますが、サトイモは煮くずれするので、少し大きめに切る方が良いでしょう。

小豆は先に七分くらいゆで、こんにゃくは塩で板ずりをしてさいの目に切り、さっとゆでます。

★ 作り方 ★

①大きい鍋に玉ねぎを少量の油でとろ火でよく炒める。
②小豆以外の全部の材料を炒める。
③昆布だしをひたひたより少し多めに入れる。
④小豆を入れる
⑤砂糖少々（入れなくても良い）、淡口醤油を入れ、淡味に煮る。最後に濃口醤油を入れ、出来上りです。

「おいしそう」と「かわいそう」

休日のテレビでは、捕りたての活魚がその場で食べられる、「旅行」と「グルメ」をセットした番組が放送されていました。捕れたてのピチピチはねる魚に、まさに包丁が入れられようとするその時、女優さんがこういいました。

「まあ、おいしそう！」

その時は聞き流したのですが、しばらくして、どうも何かおかしい、どこか変だと思うようになりました。そうです、生き物がこれから殺されようとする場面では、普通は「まあ、かわいそう！」というのです。それでは商売にならないのでしょうが、「おいしそう」というのはいかがなものでしょう。それよりも私は、この「おいしそう」という言葉を聞いてなにも感じなかった自分に恐ろしいものを感じました。確かに人間は、他の動物と同様、「おいしそう」という心を捨てることはできません。しかし同時に人間は、「かわいそう」という心を忘れてはならないと思うのです。

昔から浄土真宗には、「**お精進の日**」という習慣があります。毎月十六日の親鸞聖人のご命日をはじめ、肉親の命日、そして、葬式や年回仏事などには必ず「お精進」をして、肉や魚、卵を食べずに菜食で過ごすのです。この「お精進」にはさまざまな意味がありますが、ここでは基本的に「殺さないこと（不殺生）」であり、「命を大切にすること」を意味しています。それは、他の「いのち」を自己の「いのち」としてみる「心」なのです。私たちは、この素晴らしい「たしなみ」と、その「心」が忘れられないよう大切にしたいものです。