

## 【精進料理】

精進料理、つまり「修行に専念するための料理」は、「非暴力」または「すべてのことへの思いやり」を意味するサンスクリット語の「アヒムサ」の原則に沿って仏僧が摂る菜食料理である。精進料理と呼ばれる料理には二種類ある。それは、修道僧のための毎日の食事と、寺の訪問客に出される豪華なフルコースの食事である。どちらも菜食料理で、新鮮で自然な風味を出すことに重点を置いている。しかし、僧侶たちの通常の食事はすべて、寄付（托鉢）により受け取った品と、僧侶たちが育てたり収穫した果物、野菜、ナッツから作られており、何か購入するわけではない。寺は、このような自給自足の生活を営むことと、無駄を最小限に抑えることで、不景気の時代においても生き延びることができているのである。

僧侶たちが摂る質素な食事とは対照的に、客に提供される精進料理は料理の芸術性が表れている。深紅色の膳に鮮やかな紅色の漆器が並べられ、その上に料理が盛り付けられる。料理の数は、3、5、7、またはそれ以上の数のときもあるが、常に奇数である。料理は味と色の両方に配慮して配置され、赤、緑、白、黒、黄色の素材が組み合わされている。これらの5色は、五智如来（五大如来）を象徴しており、マンダラや祈祷旗など、他の仏教のコンテキストに表れるものである。精進料理はまた、完全栄養食と見なされている。

毎回の食事において、甘酸っぱさ、塩辛さ、苦さ、そしてうま味を含む料理をそれぞれ用意することで、この5つの味のバランスを取っている。

また、季節の食材も重要である。春の食事は、野生のゼンマイや菜の花が特徴である。秋には、さつまいもと栗がよく見られる。精進料理の準備には時間がかかる。それは、肉の代替品を用意するのにかかる時間が含まれるからという理由も一部ある。料理に食感と栄養分を与えるため、生とうふ、細長い形の揚げ豆腐（油揚げ）、麩、餅、蒟蒻が使用される。野菜も細心の注意を払って調理される。例えば、野菜の天ぷらにもひと手間加えられており、衣を付ける前に味噌に漬けておくことで味が増す。精進料理の基本的な調味料は醤油、味噌、酒、ゴマであるが、料理人は、新鮮な材料の自然な風味を損なわないように注意している。食事は、一杯の抹茶と小さなデザート（通常は果物）で締めくくられる。

日本では、鎌倉時代（1185～1333年）、禅宗とともに精進料理が普及した。酒やその他の精神状態を変化させるような物は、心を曇らせ、宗教的な洞察力を鈍らせると考えられていた。それらはまた、苦行に励む修行僧の心を乱し、世俗的な欲求を刺激するかもしれないのである。厳しい修行の間、僧侶の食事と睡眠およびその結果として得られる活力は、彼らが毎日の宗教活動だけに専念できるように意図的に制限されていた。したがって肉を食することは、アヒムサに反するだけでなく、修行の妨げとなった。

禅宗の曹洞宗の開祖である道元（1200～1253年）は、影響力のある2つの随筆を残した。「禅料理人への指示」（典座教訓、1237年）は、中国の僧院で目にした食事の調理方法に基づいており、「食事の心得」（赴粥飯法、1246年）は、食事の出し方、受け方、食べ方の正しい作法について書かれている。彼の作品は、今日の精進料理に定義を与えている多くの規律を成

文化するのに役立った。

精進料理を試してみたい場合は、秩父市の大滝地区にある太陽寺に問い合わせればよい。  
電話で予約が可能である。