

精進料理

精進料理の「精進」とは、一心に修行する、という意味です。主な材料として、地元の野生植物や野菜が使われており、木の実、キノコ、根菜、タケノコ、花、米、豆腐、味噌といった素材が含まれています。この料理は、修験道を実践する修験者と深い関係にあります。修験道とは、山で修行に努める古くからの伝統であり、出羽三山と深い関係にあります。修験者たちは、慎みを保ち、山々とひとつになるために、この料理を食べていました。

修験者は、6 世紀後半から出羽三山で修行してきました。修験者は、自給自足と創意工夫に価値を置いており、山にある食べられるものは何でも利用していました。修験者は、自分たちが山で修行する際に生きていくために、集めた食料を塩漬けにしたり、漬物にしたり、日干しにしていたのでしょう。

冬の月山は雪が多く、最大 30m もの深さに降り積もり、一年の多くの期間雪が残ります。これらの条件は、修験者にとって良い方に作用しました。雪解けがゆっくりであることは、同じ植物でも山の別の場所では異なる速さで生長する、ということを意味します。それゆえ、修験者がその植物を集められる時期は長くなるのです。

山から採れる季節の植物を食べることは、単なる生存の術ではありませんでした。修験者は、このような植物を食べることで身を清めることができる、と信じていました。それにより、山の力を活用し、周囲の環境により親しみ、より感謝できるようになる、と信じていたのです。このように、山の植生をよく知ることによって、修験者はいくつかの植物の薬効に関する知見を得ました。修験者は、治療が必要な場合に、この知識を付近の村人たちと共有しました。

現在でも、この食事は、出羽三山と密接に結びついています。巡礼者のための簡素な宿泊施設である「宿坊」は、この精進料理を提供しています。

出羽三山の近くに位置する鶴岡市が、2014 年に「ユネスコ食文化創造都市」に選ばれた理由の 1 つは、精進料理にあります。鶴岡市の料理は、その精神の歴史に影響を受け続けており、地元で採れる山菜が重要な役割を果たしています。