

鶴岡食文化創造都市推進協議会 - 英語webサイト（出羽三山の精進料理について）

場所

1400年以上前、593年にさかのぼる宗教である羽黒修験道の形式を実践している僧侶は、出羽三山（出羽の3つの神聖な山）羽黒山、月山、山形県中部の湯殿山への精神的な再生の巡礼をしました。巡礼を完了するために、これらの僧侶、別名山伏は、しばしば非常に離れた神聖な場所で訓練し、旅をしました。江戸時代（1603～1868）、若々しい活力を取り戻す方法として、生きているうちに新しい魂として生まれ変わることができると考えられていた修験道は、三関と呼ばれる儀式でした。羽黒修験道の三渡は「再生の旅」として知られるようになりました。生き残るために、僧侶たちはキノコ、タケノコ、草、根、ナッツ、花などの食用の野生植物を探しました。彼らはまた、塩漬け、天日干し、酸洗いなどの方法を使用して、天然に存在する食品を保存する方法を見出しました。千年の歳月を経て、これらの僧侶の慣習は日本の食文化の基盤の一部を形成するようになりました。何世紀も前と同じように、これ等の多くの保存法は今日でも使用されています。

背景

禅寺で僧侶がよく食べる菜食は、精進料理として知られています。しょうじんという言葉は構成する2つの漢字は、文字通り「洗練する」または「集中する」（精）と「進歩する」（進）を意味します。したがって、「精進」という総称は、「精神的な進歩を遂げる」または「精神的な進歩を追求または専念する人々」と表現することができます。2番目の用語（料理）は料理を意味するため、精進料理は「信者のための料理」と表現できます。

出羽三山の精進料理は、仏教哲学、修験道の山伏の自給自足のライフスタイル、そして北間船によってもたらされた京都の文化の統合です。森で育つ野生の山菜やきのこが豊富なのが特徴です。料理は進化し、独自の料理になりました。その精進料理の存在こそが、2014年に鶴岡がユネスコの創造的な美食の街として認定された大きな要因でした。

精進料理は出羽三山巡礼の中心的要素です。巡礼者は、伝統的なローブに着替え、しめ（精神的な飾り）を身に着け、精進料理を食べ、山に向かう前に安全な旅行のために祭壇で祈ることを含む精進潔斎（浄化の儀式）を行います。最も一般的な料理は胡麻豆腐とたけのこ（月山）です。

昔から伝わる出羽三山の精進料理には、出羽三山信仰に所縁ある場所の名前が付けられています。出羽三山を駆けよとする人は、信仰と聖地を表す料理の説明を受けて一品一品を口に運びます。出羽三山の精進料理を食すことで聖なる山々から贈られた「生命の源泉」そのものを味わうことになるのです。

現在でも、羽黒山麓から出羽三山神社の門への約1キロのところに約30軒の宿坊があります。精進料理はこれらの宿坊でも出されます。

食物

精進料理は禅仏教と関係があるため、魚や肉はありません。動物の殺害は精神を墮落させ、瞑想を妨げると信じられています。精進料理でも玉ねぎやにんにくなどの強い味わいが避けられるのはこのためです。だしに使われている昆布、酢、醤油、ごま油、日本酒、みりんなどの香料は控えめに使用されており、材料の自然な風味を引き出すのに十分です。

出羽三山精進料理の重要な要素は、山菜です。山で採れた農産物の多様なコレクションには、月山竹、きのこ、栗、クルミのほか、マグワート、菊の花、ヒラメの芽、バターバー、イタドリ、クサソテツ、アカミズ、ゼンマイ、ウドが挙げられます。これらの季節のアイテムは、何世紀にもわたる技術と組み合わせられて、料理の風味と食感の折衷的な組み合わせを作り出しています。料理は丁寧に調理され、シェフは何も無駄にしないように細心の注意を払っています。にんじんや大根などの根菜の皮も香料に使われています。このすべては、地球とそれが食物を通して人間に提供する精神的な力を尊重することに根ざしています。

材料の準備と保管に使用される保存方法も重要です。塩漬け、乾燥、酸洗いにより、アイテムをより長く保管することができます。生の形の三彩の多くは苦くて食べられませんが、これらのプロセスは有毒なものでさえ食べられるようになります。保存方法も同じ食材にさまざまな食感と風味を与え、食事に多様性をもたらします。これらの方法の多くは、今日でも使用されています。

巡礼者に訓練で提供される伝統的な食事は非常に基本的であり、通常、米、味噌汁、およびいくつかの漬物が含まれます。近年有名になった精進料理は、修行を重ねた後のお祝いの食事です。この食事のこれらの料理は、何世代にもわたって受け継がれてきたレシピを使用して作られています。各巡礼者の宿坊には、独自のものがあります。最も有名な料理は胡麻豆腐です。胡麻豆腐はでんぷんで調理したもので、冷やすと豆腐の粘り気が増します。と呼ばれる甘辛い濃厚醤油をトッピングしてお召し上がりいただけます。

この精進料理を体験する目的地の1つは、羽黒山の山頂にあるかつての寺院であった斎館です。祭壇、宿、精進料理など、参詣に必要なものをすべて提供する羽黒山。今日では、何世紀にもわたってこの地にいた敬虔な山伏だけでなく、この地域の豊かな歴史を探索したい観光客にもサービスを提供しています。