

## 精進料理

仏教の戒律では、動物を含む命を奪うことを禁止し、信者は肉を食べないようにしています。こうした教えに従った修行用の菜食主義の「精進料理」は、6世紀に仏教の僧によって中国とインドから日本に持ち込まれました。13世紀には、特に道元禅師の影響で人気が高まりました。現在では、肉・鶏肉・魚・卵を使用していない、栄養価の高い洗練された精進料理が全国の寺やレストランで食べられるようになっています。瑞光山清水寺の境内には、3軒の精進料理レストランがあり、いずれも一般に開放されています。

禅僧が食べる食事は簡素であることが求められ、多くの場合ご飯、漬物、汁物、そして場合によって副菜が1種あるだけのものです。精進料理も変化し、現在の典型的な精進料理は汁物、副菜3つ、それに米と漬物からなります。品目は基本的には野菜と豆をベースにしています。冷奴、油揚げ、それに高野豆腐といったように様々な種類がある豆腐など、多くの料理では大豆が使われています。カスタードのような胡麻豆腐も広く使われます。これらに、季節の野菜と山菜、それに地元の野生の香草が加えられます。

## 五味五色

一般的に「五法」と呼ばれる規則に従い、精進料理の具材には緑、黄色、赤、黒、そして白の5色と、甘味、酸味、塩味、苦味、そして旨味の5味がそれぞれ1つずつ含まれるべきとされています。調味料は強めのものは避け、だし汁、しょうゆ、みりん、味噌、酢、ごま油などを適量使用します。これらは、組み合わせや調理により引き出された自然の味を繊細に引き立ててくれるはずですが、特に玉ねぎやにんにくのような辛味のあるものは伝統的に避けられてきましたが、最近では「進歩的」な精進料理には使われるようになってきています。大切なのはバランスであり、良い食事を食べると身体、精神、そして魂のバランスを健康的に保ち、季節と調和させることができると考えられています。また、食材を無駄にしないように気を配られており、野菜の皮やヘタは簡単なスープを作ることに使われています。