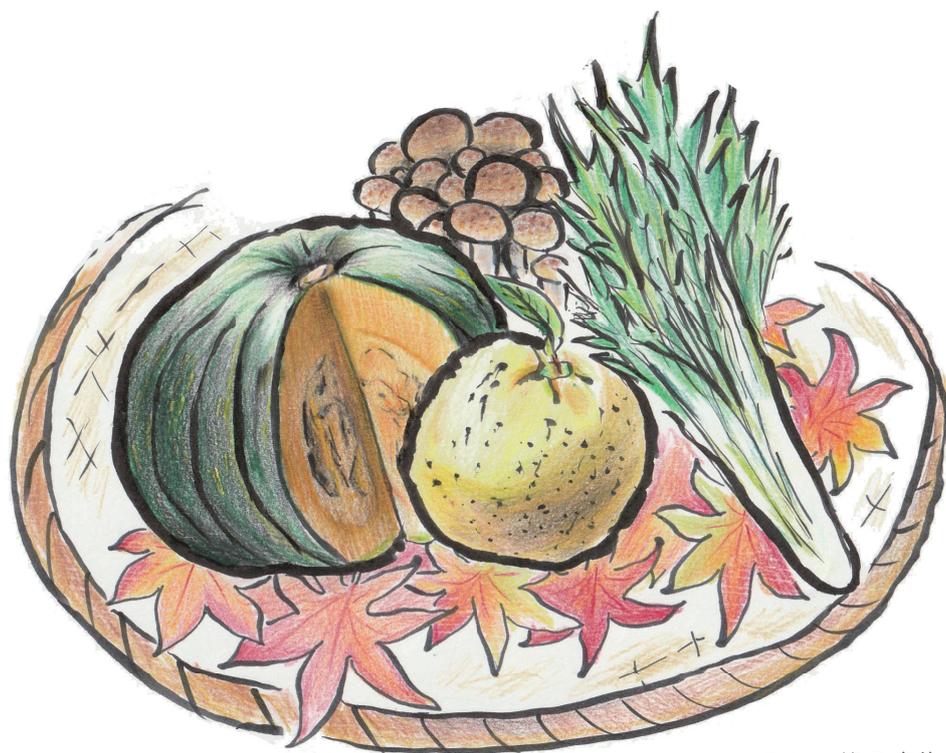


I200saicho= 大学コラボプロジェクト

I200年の伝承 精進料理づくりの会



イラスト：柳原 泉美

■ 第五回 ■

南瓜の柚子粥とキノコのお浸し

開催日時：令和2年11月14日（土）17:00～18:30
開催場所：オンライン（ZOOM）

精進料理 とは

精進料理は人と人を結びつけるありがたい食事です

仏教はおよそ二千五百年前にお釈迦様によって開かれました。お釈迦様はその人その人の考え方や立場に応じて説法し、仏教を興隆したと伝わります。その根本理念は中道というどちらにも偏らない、色んな人を認める、という考え方に基づきます。

精進料理は五味と呼ばれる酸味、苦味、甘味、辛味、塩味のバランスがとても大切で、特に素材本来の味である淡味を尊びます。淡とはお釈迦様の説かれた中道のことに外ならず、持ち味を引き出すことだと思えます。

1 その決まりは世界一厳しい

肉、魚、卵など動物性食品は一切禁止です。不足しがちなたんぱく質は「畑の肉」と呼ばれる豆腐や、油揚げから摂取します。

2 いただくことのできない野菜があります

ニンニク、ネギ、ニラ、ラッキョウなど香りが強くて精がつく野菜は修行の妨げとなるので禁止されています。

3 乳製品禁止

「病気でもないのに美食を在家者に求めてはならない」という戒律があります。牛乳やチーズ、バターなどの乳製品は美食の類とされています。

4 だしは工夫次第

昆布、椎茸、大豆を中心に乾物(ワカメ、干瓢など)の戻し汁、野菜の茹で汁などを組み合わせます。カツオ節、煮干しやコンソメなどの動物性のだしは禁止です。

大学コラボプロジェクト アドバイザー
精進料理づくりの会 精進料理監修
天台宗 福昌寺 副住職 飯沼 康祐

「精進料理づくりの会」とは

「食」、それは私たちが生きていく上で欠かせないものです。私たちは当たり前、食材を育て、その食材から料理をつくり、つくった料理を食べて生活しています。しかし、これは当たり前のことなのでしょうか？ 私たちが考え及ばないような長い時間の中で、様々な人々が、様々な「思い」を料理に込め受け継いできたからこそ、私たちの目の前に料理があるのだと、私たちは考えています。

私たちは、そのような料理に込められた「思い」をひもとき、それらを体感するためにオンライン上で精進料理をつくっています。精進料理をつくる楽しさを私たちと一緒に味わいながら、精進料理に込められた「思い」を一緒に感じていただけたら幸いです。

1200saicho= 大学コラボプロジェクト(立命館大学生有志で構成)



△精進料理づくりの会の様子



△みんなで「食前観」を唱和

大学コラボプロジェクトで

かぼちゃ(南瓜)の歴史を調べました!

2つの説が
有力!

○かぼちゃはどこから来たのだろうか...

説 その一

今から約500年前、天文(1532-1555)の時代に豊後国(大分県)にポルトガル人がカンボジアから持ち込み、豊後国の大名であった大友義鎮(宗麟)に献上したという説!

説 その二

長崎県から、かぼちゃの種子が伝来したという説!
ちなみに、かぼちゃの見た目から毒物だと思われていたことも...

美味しいのに...

○かぼちゃの名前の由来...

「カンボジア」が訛って「かぼちゃ」になったり、ポルトガル語で「かぼちゃ」や「ウリ類」を意味する「abóbora(アボボラ)」が訛って「ボウフラ」「ボウボラ」と呼ばれるようになったケースも。名称は各地方によって様々です。

かぼちゃの別名あれこれ

○西国 (日本西部諸地域) ... ぼうふら	○東上総 (千葉県北部) ... とうぐはん
○備前 (岡山県南東部) ... さつまゆうがお	○大坂 (大阪) ... なんきんうり、ぼうふら
○津国 (大阪府北中部など) ... なんきん	○江戸 (東京) ... ぼうふら、かぼちゃ

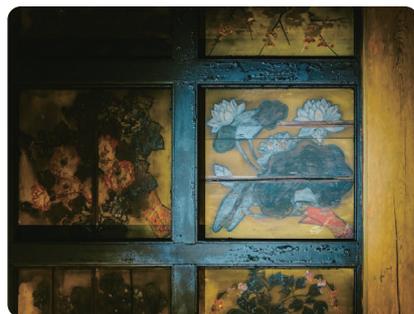
比叡山延暦寺「根本中堂」に描かれた「かぼちゃの絵」の秘密...

延暦寺に
行ってきました!

比叡山延暦寺の総本堂である根本中堂は江戸幕府三代将軍徳川家光の時代に再建されて今に至りますが、その中陣の天井には全国様々な大名からの「腐ることのないお供え物」として、水引の付いた美しい草花が格天井の各マスに描かれています。その中には花だけでなくカボチャやスイカなどの食べられる植物もあり、今回のメニュー考案のきっかけになりました。

私たちが普段口にしてる食べ物にも歴史があり、昔の人も同じ食材を栽培して食べていたということ。そしてそれを古くから伝わる精進料理として味わうことは、まるで歴史をそのまま自分たちの中に取り込むことのように感じられたりするかもしれません。天井絵にはまだまだ料理に使える植物が描かれており、今後のメニューにもどうぞご期待ください!

瓜属(かぼちゃ)の天井絵



南瓜の柚子粥と キノコのお浸し

開催日時：令和2年11月14日（土）17:00～18:30
開催場所：オンライン（ZOOM）

■ タイムテーブル

※時間は目安です。多少前後する場合があります。

17:00～ 【はじめに】	<ul style="list-style-type: none"> ○主催者から今回の企画紹介 ○1人ずつ自己紹介！（学部と学年とお名前） ○講師ご挨拶（天台宗 福昌寺 副住職 飯沼康祐師） 	
17:10～ 【始める前に】	<ul style="list-style-type: none"> ○スマホの人はインカメラ（内カメ）設定にして、台所の壁に立てかけるなどして自分から講師の説明も見え、みんなから自分の調理風景が見えるように！ 	△スマホ内カメを使用した例
17:15～ 【調理時間】	<ul style="list-style-type: none"> ○講師が調理過程を説明します！ 	
17:55～ 【実食と感想】	<ul style="list-style-type: none"> ○出来た料理を撮影しよう！ ○みんなで「いただきます！」（略食事作法） ○料理の感想を教えてください！ 	
18:25～	<ul style="list-style-type: none"> ○解散 	

■ 材料（2人分）と事前準備

材料 分量と事前準備

■ 南瓜の柚子粥

- ① 米 1合（といて水に20分程浸し、ザルにあげておくこと）
- ② 水 700cc（計量し鍋にいれておくこと）
- ③ 塩 少々
- ④ 南瓜 120～150グラム（一口大に切っておく）
- ⑤ 柚子 1個
- ⑥ 味噌 10グラム（出汁が入っていないものが良い）

■ キノコのお浸し

- ⑦ しめじ 1パック
- ⑧ 水菜 1/2パック（洗って泥をはらっておく）
- ⑨ 濃口醤油 少々



△南瓜一口大（例）

※皮が固いので切る時は気を付けてください

■ 必要な調理器具

- 分量の米と水が入る鍋（お粥用）
- 鍋のフタ（無い人はアルミホイルで代用）
- フライパン（しめじを乾煎りします）
- 包丁、まな板
- 盛り付け用の粥椀、お浸し用小鉢
- 盛り付け用の箸、お玉など
- 電子レンジ（ない場合は違う調理方法を指導いたします）

「精進料理づくりの会」終了後、Zoomを閉じると、アンケートページが出てきますのでアンケートへのご協力をお願いします。

食材と、その来由に感謝をあらわし、お唱えします
この言葉を唱えてはじめて、「精進料理」は完成です

齋食儀 略食事作法

食前観

われ今幸いに、

仏祖ぶつその加護かごと衆生しゅじょうの恩恵おんゑによって、この清き食しよくを受く、

つつしんで食しょくの来由らいゆをたずねて、味の濃淡のうたんを問わず。

その功徳くどくを念じて品しなの多少たうしやうをえらばじ。

「いただきます」

食後観

われ今この清き食しよくを終わりにて、

心ゆたかに力身ちからみに充みつ。

願わくは、この心身しんじんを捧たもげて己おのが業わざにいそしみ、

誓ちかつて四恩しおんに報たてまつい奉たてまつらん。

「ごちそうさまでした」

■ 齋食儀(食事作法)とは…

私たち人間は、食事を摂らなければ生きていけません。最も基本的な生活の一部であり重要な営みです。それはどんな生き物でも何ら変わりはありません。しかし私たちはその生き物の命をいただいて生きているのです。私たちは直接生き物の命を奪っていることを意識せずに食事をしていますが、野菜でも、肉でも、生き物の命を食べているということに変わりはないのです。

お米も、本当は子孫を作る可能性を秘めたまま食されます。一粒万倍とよくいいますが、成長すれば稲穂を付け、たくさんのお米が実るはずの一粒です。その命を奪わなくては、私たちは生きてはいけません。私たちは多くの命に支えられて生きているのですから、たくさんの可能性を秘めて一生懸命生きていた食べ物に、せめて感謝の心を忘れず、支えていただいた命を無駄にしないためにも私たち自身も活かし、全ての命のために努力をしなくてはならないのです。そのおかげで今、私たちは生きることができるのですから。

天台宗では、一般の人でも食前・食後にお唱えする齋食儀(さいじきぎ)という食事作法(じきじさほう)があります。これは、上に示す文をお唱えして新たな心で食事をいただくのですが、この文は、天台大師の説かれた『観心食法(かんじんじきほう)』をわかりやすくしたものです。これをお唱えすることによって、感謝の気持ちを持ち、心豊かな日々の生活を送っていただきたいと思います。

<天台宗公式ホームページより引用>

かぶのおかゆ

開催日時：令和2年5月24日（日）

- 当たり前にある食材も歴史の延長線でありその延長線上に自分がいると感じた。
- 歴史を身近に感じることが出来た。
- お粥に混ぜる食材や調味料に歴史があることを知ることによって、そこに価値を見出せた。



なすのおかゆ

開催日時：令和2年7月5日（日）

- 「お粥」と聞くと質素なイメージで「精進料理を楽しむイメージ」ではなかったが実際に調理してみるとすごく楽しめた。
- 古くから食べられてきた素材の味を大切にする日本文化を感じられた。

うなぎもどき

開催日時：令和2年8月23日（日）

- みんなが会話を楽しみながらアットホームな雰囲気な料理の会だった。
- 揚げ物は自信があったが母が横にいて「それ違うよ!」と小声でアドバイスをもらった。オンラインなら
- ではの楽しさがあった。



精進出汁のお粥 凍み豆腐の餡掛け

開催日時：令和2年9月26日（土）

- 食材を無駄なく使うことに、食べ物や食べられることへの感謝の気持ちが表れているように感じた。
- 画面から聞こえてくる声を聞きながら料理をしていると、オンラインといえど、みんなで料理をしているのだという実感がわいて、とても楽しかった。

精進料理は仏の教えを優しく、そして美味しく伝えてくれます。時に修行食として、時に観光食として、時に最先端の食事としてなど、深い歴史と様々な顔を持ちます。

古きを知って新しきを知る。歴史にこそ今をより良く生きるヒントがあるはずです。皆で精進料理に向き合うことで何が生まれくるのか楽しみです。

料理の技術的なことは全く心配せずに、普段台所にたたない人でも安心して参加してください。難しい作業は一切ありません!!皆で助け笑い合い、目標に向かうことには多くの個性が必要のはずです。

この活動をきっかけに宗祖伝教大師の御心にふれ、一隅を照らす精神で、多くの気づきがあることを願います。そしてその一助を担えることに感謝の気持ちで一杯です。

大学コラボプロジェクト アドバイザー
精進料理づくりの会 精進料理監修
天台宗 福昌寺 副住職
飯沼 康祐

1200年前の過去からの「思い」を、精進料理を通して伝えること。
彼らの目指す目的は、決して簡単なものではありません。
何しろ、当時の精進料理の味も色彩も温度も、わからないのですから。

精進料理の始まりは、6世紀中頃、仏教とともに日本に伝わったという説があります。およそ1500年の間、精進料理は形を変えつつも今に定着しています。口で伝えたり、腕で示したり、文字で残したり。伝え方は色々ですが、過去の人々が何代にも渡って「伝える」ことをし続けてきたからこそ、今の精進料理があるのです。当時の味も色彩も温度も、「伝える」ことで、今につながってきたのです。

2020年、過去の人々からバトンを受け取った彼らは、オンラインの料理教室という場を設定し、過去からの「思い」を「つなぐこと」を決めました。
彼らは、何度も議論を重ね、時にはぶつかり、時には深く理解し合いながら、「つながること」の意味を真正面から考えました。
多くの方に参加していただき、彼らとともに、未来へのバトンをつなぐ経験を共有していただければと願います。

企画協力
立命館大学 食マネジメント学部 准教授
鎌谷 かおる

1200saicho= 大学コラボプロジェクト 1200年の伝承 ～精進料理づくりの会～

企画 1200saicho= 大学コラボプロジェクト(立命館大学生有志で構成)
精進料理監修 伝教大師最澄 1200年魅力交流 大学コラボプロジェクト アドバイザー 飯沼 康祐
企画協力 鎌谷 かおる
全体監修 伝教大師最澄 1200年魅力交流委員会 事務局・推進事務局
伝教大師最澄 1200年魅力交流 大学コラボプロジェクト アドバイザー 本郷 真紹

人の語らいて話をとるコミュニケーションサイト
https://1200irori.jp

魅力交流

検索



大学コラボプロジェクトとは

「伝教大師最澄 1200 年魅力交流 大学コラボプロジェクト」は、伝教大師最澄により 1200 年もの間伝承されてきた魅力を次の 1200 年に伝え続けていくことを目標とし、大学生生活の今だからできる社会貢献や、見失われかけている日本文化の価値の再発見とその魅力の発信に取り組んでいます。

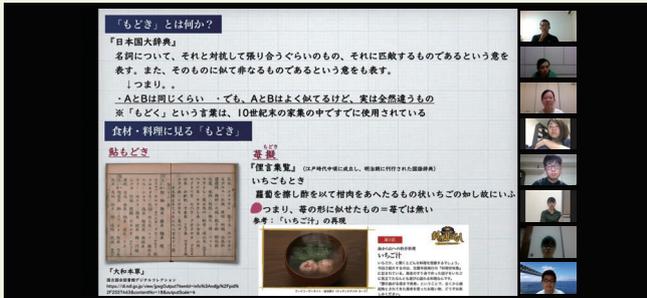
参加学生は本取組に興味のある大学生が自主的に参加し、テーマや目的に分けた大学生同士のワーキングや専門家を交えた意見交換による企画づくり、また文化や歴史を伝承されている方々のインタビューや交流、伝教大師最澄 1200 年魅力交流委員会委員や経済人文化人の方々と対話やフォーラムへの参加など様々な形で日本文化や信仰について考えまた発信する活動を進めています。

■主な活動（現在は主にオンラインでワーキングを中心に活動中）

- ① ワーキングプログラム（大学生同士や専門家との意見交換）
- ② 地域振興プログラム（その地で伝承されている歴史をその地の方々と語り合ったり真の歴史を学ぶ）
- ③ トライアルプログラム（自分達が学んだり体験したことを参考にした発表の場への挑戦等）
- ④ ソーシャルメディアプログラム（自分たちの目線で身近な平和を伝え同世代のファンづくりに取り組む）
- ⑤ オンラインプログラム（オンラインを活用し、日本全国の多世代と語り合う機会を創出、新たなファンづくりに取り組む）

■活動の様子（2020 年度）

●精進料理づくりの会 企画立案～推進



●大学コラボフォーラム 企画立案～推進



■活動の様子（2019 年度）

●3 日間で 1200 年 in 坂本 企画立案～推進



大学生たちの挑戦「1200 年分の 3 日間」比叡山坂本の住人に～余すことなく頂く～精進料理で地元住民をおもてなし

●京阪石坂線・ラッピング電車 『1200 年、未来に向けた物語』 企画立案～推進



日本文化の魅力、坂本の魅力、そして最澄の人となりをより身近に感じて頂くことを目的として企画を推進

●公式サイトいろいろの取材



△伝教大師最澄 1200 年魅力交流委員会副委員長 三日月 大造 滋賀県知事



△本家鶴臼そば 上延 昌洋 さん

■伝教大師最澄 1200 年魅力交流とは

伝教大師最澄が遷化されて令和 3 年で 1200 年を迎えることを機会として、伝教大師最澄の人となりにふれることと共に、1200 年の間伝承されてきた日本文化の魅力を再認識し次の世代を担う方々へ伝えることを目指し、滋賀京都のゆかりの深い方々が集った「伝教大師最澄 1200 年魅力交流委員会」を発足しました