

○コーディネーター

そうしましたら講義の第2部ということで、高野山の精進料理ということで高野山総本山金剛寺御用達高野山料理花菱店主の大岡正敬さんからお話をいただきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

大岡さんにつきましてはこの書店でよく見かけますこの書籍、これ金剛峯寺さんと一緒に共同執筆で出版をされておりますので、この書籍を基本にしながら長年の精進料理のことについてのお話がいただけると思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

○大岡正敬氏

よろしくお願ひいたします。

皆様、ただいま御紹介にあずかりました高野山で花菱という精進料理を中心とした日本料理を経営している大岡と申します。本日はよろしくお願ひいたします。

皆さん、高野山の、冬の高野山って来た人初めての人がばっかりですか。どうですまるもさん。大概の寒さでしょ。

これ高野山、僕ももう70年ほど生きてますのでもう慣れましたけど、下から来た人は大変だろうな。ほんまに実感としてそう思います。

本日は高野山の精進料理について話したいんですけども、まず歴史ですね。日本の食事の歴史というのを1回ひも解きたいと思ひます。

まず日本列島に日本人が住みついたころのことですね。そこから縄文時代までというのは狩猟生活で狩猟した獣とか魚を捕って食事にかえてきました。それが6世紀に仏教が伝来しまして殺生戒はいけないという教えが広がりましてごく一部の地域を除いてその獣を捕ってという習慣はなくなります。その一部っていうのは東北地方の山間部のほうなんですけども、マタギという人たちがおりまして、それはずっと江戸時代も獣を捕って生活をしていたらしいです。でも、この関西を中心として6世紀には野菜を中心とした食生活というのがずっと永遠として守られてきました。明治時代になるまではあまり獣なんか食べなくて、野菜を中心とした、特にお坊さんの中では野菜、魚の食生活、それが守られてきます。

そういうことで、すいません、原稿を見ながらなんですけど、精進料理という言葉はサンスクリット語のヴィリヤっていう言葉の通訳です。ヴィリヤっていう意味かといいますと、精進潔斎というふうに言ひます。精進潔斎という言葉なので食べることも修行の1つです。

ですから、精進料理を食べるといふことは修行していることになるわけですね。そういうことから精進料理っ



講師の大岡正敬先生

て始まります。ただ6世紀に聖徳太子によって日本に仏教が入れられて、それからずっと精進料理というのが始まるわけなんですけども、その頃の調味料って一体何やったと思ひます。お味噌と塩だけなんです。ですから、精進料理を作ろうと思っても特にこんな高野山なんて寒いところで、近くで取れる食材もままならないはずなんです。お大師さんが高野山を開いてからの1250年ぐらいなるんですけども、その間どうして生活してたかなと顧みますと、穀類だとか保存食、野菜を保存したり穀類だったりそういうのを中心として食材としてきたんですね。その代表作が高野豆腐です。お大師さんが豆腐を中国から持ち込んできて高野山を開いて、高野山であるお坊さんが豆腐をしまうの忘れたそうです。この寒さですね。豆腐凍りますわね。それが高野豆腐の始まりだと言われております。

精進料理は基本的に活発になるのは江戸時代になってからです。というのは、江戸時代に何ができましたかというところしょうゆが発明されます。しょうゆができることによって野菜を煮たり焼いたりということができるようになります。それまでは、例えば古い本に京都で御修法という行事がございましてそこで料理を出しとるわけなんですけども、味噌煮込みうどんみたいなものですね。

それまでは。

でも、江戸時代になりまして特に和歌山から湯浅地方って有名なんですけども、そこでしょうゆが発明されると一気に料理の幅が広がります。野菜を炊いたり焼いたりするのにしょうゆを使ひます。それから今のしょうゆの原型というのができたといひます。

高野山に白河大納言古文書がありまして、実はうちの父親がそれ、高野山大学から見つけたんですけども、駿河大納言という人が金剛峯寺でお泊りになったと。そのときの献立が残っております。それを金剛峯寺の納所さ

んが、納所さんっていったら執事さんみたいなものですね、その人が書き残したものだと思うんですけども、餅天神という言葉がっています。お餅に砂糖をつけて食べるんです。江戸時代のことですので砂糖なんていったら物すごく貴重なものですね。それを餅天神って名前をつけとるから何かなと思ってみんなで考えたんですけども、天神祭りの頃にお客さんが来られたんだらうと。

だから天神祭りで餅天神。お砂糖をつけて召し上がっていただく。それが高野山の精進料理の原型みたいなんですね。ですから昔から真言料理禪掃除という言葉がございまして。真言宗のお寺へ行くとおいしいものがいただける。禪宗の寺へ行くときれいにお掃除されたお寺で泊まれる。そういう感じですね。そういうことが言われております。それも江戸時代のことなんですけどもそういうことがございました。

ちょっと話が横にそれましたのでまた戻します。

ですから本格的な精進料理というのは先ほども申し上げましたように江戸時代からです。高野山の精進料理ももちろん江戸時代から今のような原型ができております。

今から本当に200年ちょっと前から飛躍的に精進料理というのが伸びてくるわけですね。それまでの精進料理って本当に文献も少のうございまして、そういう形らしいものも残っておりません。江戸時代の中期から今に至るまで、高野山っていうのはでいろんなことで精進料理を食べていくことになります。

日本人って神仏を拝みますね。神様を拝むときにはまつりごとです。仏様をずっと祭るときにはみんなで集まって仏事を行います。そのときにみんなで食事しますね。

集まると。

今はコロナで無理ですけどもそういう歴史がございまして。ですからそれを高野山では振舞料理と申します。振舞料理の基本はこのモニターに出てますけど、五法、五味、五色でございまして。五法というのは生のまま、煮る、焼く、揚げるそれから蒸すですね。これは一種の料理方法でございまして。

五味っていうのは、おしょうゆの味、酢の味、塩、砂糖、辛みですね。その5つを五味と申します。

五色っていうのは、赤、緑、黒、黄色、白でございまして。

これ、五法、五味、五色と僕らは呼んでおりますけど、高野山の精進料理の基本でございまして。

2年前ですか、台湾の台南市のほうで講演を依頼されてまして国立成功大学というところで講演したんですけども、そのときに案内された精進料理のラーメン屋さんがあるから食べに行かへんかということでした。

季節感と五法・五味・五色

五法

生のまま、煮る、焼く、揚げる、蒸す

五味

醤油、酢、塩、砂糖、辛み

五色

赤、緑、黒、黄色、白

ビールを注文しますと、うちは精進料理屋やお酒は出しませんと言うんです。出てきたラーメンがキムチラーメンです。これ何やらなと思ひまして向こうの人に聞きました。なら、台湾ではお坊さんは一切お酒飲んだらあかんことになっています。ところが高野山はとても寒いんです。昔のお大師さんの頃からの冬を過ごすのにお酒の力が必要だったそうでございまして。ですから高野山のお坊さんはお酒を飲んでも怒られませんが。ですから台湾の精進料理と、何ていうか温度の差だとか、環境の差だとかというものによって精進料理も変わるんだなとそのときつくづくと思いました。

高野山の精進料理では、野菜の中でも使ったらいけない物がございまして。それは葷菜というものです。葷というのは草かんむりに軍隊の軍と書く分ですね。それと菜っ葉の菜です。どういうものがそれに当たるかといいますと、タマネギとかネギ、ニラ、あとノビルですね。ノビルって皆さん御存じですか。春に咲く山菜なんですけども、それもタマネギの一種なんです。そういうのは一切使ったらあかんことになっております。ラッキョウなんてもちろん駄目ですよ。そういうのももちろん高野山では使いません。

高野山の山奥に真別所っていうところがございまして。そこは若いお坊さんが修行するお寺なんですけども、そこへ行きますと石碑がありまして、そこには「葷酒山門に入るべからず」と書いてあります。本当に歩いたらそうですね、ここからですと1時間ほどかかるような山の奥になります。そこには滝も流れておりまして、若いお坊さんはそこで修行いたします。そのところにそういうような文章が書いてあります。一度、まだ今ちょっと寒いので無理でしょうけど、春とか秋に来られたら1回真別所というところに寄っていただいたら、高野山の原型が見れると思いますのでいいと思います。

そういうことで日本の精進料理なんですけども、特に高野山のはだしにこだわります。皆さん精進のだしって

どのように取ってると思います。カツオで取りますか。

カツオもあれ魚ですから駄目です。うちでは、私の店は、昆布と干しシイタケそれから大豆、かんぴょう、これを水に一晩漬けこみます。次の日の朝に火をかけまして、沸騰する寸前にそれを引き上げます。最後に煎ったお米をさっと入れます。煎り米というんですけども煎ったお米を入れて長く炊いてるとだしが甘くなるのですがそれも引き上げます。かぶり水程度ですね。そういうことで精進のだしができます。それは高野山のお寺によってもだしの取り方は違いますけども、うちではそういうふうな取り方をやっています。

沸騰した精進だしっていうのは本当に何とかかぐわしくて、ほんのり甘みがあっておいしいものでございます。1回皆さんもおうちでつくられたらと思います。本当に楽に、あ、これかつおぶしなかっても行けるん違うかなというほどの味が出ます。それで野菜を煮炊きしております。特に今うちの場合ですといろいろな野菜を炊いたりすることがあります。モニターの4ページの春の精進料理っていうところ開いてもらえますか。これですね。これ振舞料理、高野山の精進料理の原型です。真ん中にあるのはこれ、本膳といいます。右側が二の膳ですね。

向こうにあるのが三の膳でございます。これ皆さん食べ切れると本当に思います。これ実はお土産がこの中に入っとなです。二の膳のお寿司やら果物やら乗っとなの盛干といいます。ほんで二の膳の左手前にあるの春寒といいます。これも昔はもっと大きな物だったんですけどだんだん小さくなって、今これぐらいになるんですけども、この2つはお土産です。何でこんなお土産要るんかという、高野山のお寺にはいっぱいお弟子さんがおりますね。若い修行僧がおります。それにそのまつりを皆さんで分け与えるということで、これを持って帰って分けて食べるようにしていたからです。本当にこけだけ食べれるかと分かるんですけど、おなかあまり大きくなりません。これだけじゃ。ですから最後に大平といいましておうどんとかおそばとか麺類をお出しします。それは御

飯の前です。おなかのほうを十分に満たしていただいて、皆さんに帰っていただくわけです。高野山の振舞料理といえますと、お寺さんがお寺さんを招いて、いうたら同じ食事をするという行事でございまして、招くお寺さんもかなりの気合いを持っています。同業者ばかり来ますんで。

ですから一生懸命おもてなしをしようと思います。

ですからこんな立派な料理になったわけでございます。

ほかの宗派、例えば曹洞宗だとか臨済宗だとかこんな派手な料理はないです。もっと地味です。高野山の精進料理、特に振舞料理というのはこんな派手な料理になっております。ほかの精進料理との違いはそこにあります。

圧倒的に高野山のほうがきらびやかです。

また秋の料理も見ましようか。その前に戻って、これ違います、もう一個、これです。

これが秋の料理でございます。これはもう見ていただいたら分かるようにすごいきらびやかでしょう。きれいでしょう。例えば永平寺行って皆さん精進料理食べたとしてもこんなきれいな料理って出てきません。もっと地味なものです。これは高野山を褒めとるわけでも何でもありませんよ。そういうのが現実なんです。高野山の精進料理、これ秋なんですけども秋になりますとキノコだとか出てきますね。マツタケだとかいっぱい使います。おもてなしをするということに関しては高野山っていうのは本当にすごいことなんです。特に冬になりますと何も食べ物がございせんので、皆さんもストーブの周りに集まって湯豆腐みたいなのを食べます。それをさんぴん豆腐といいます。大きなお鍋にお豆腐を入れまして精進だしとお酒と濃い口しょうゆだけで味をつける。そこへぐらぐらと湧いてきて、濃い口しょうゆなのでお豆腐の周り黒くなりますね。ほんならそこへカヤの油って今ほとんど皆さんご存じないと思うんですけども、そういう油を数的足らしてその香りでそれを召し上がるもんです。それは高野山の明治時代の冬の典型的な料理ですね。そういうので冬の寒さをしのいでおりました。

ですから、冬は本当に高野山はつらいですね。食べる物ないので。今はもういろいろなのが流通しますんでそんなこともないんですけども、その昔は本当に大変やったと思います。今はちょっと走ったらコンビニやらスーパーへ行くと幾らでも野菜はありますがその頃はそういうわけには行きませんので、食材を集めるというのは本当に苦勞したと思います。

そういうわけで高野山の精進料理、特に振舞料理のお話をいたします。



振舞料理 春の膳

煮物



ぜんまいの篠田巻き

これが今のような形態なのは終戦後です。それまでは食材もそろいませんので、ここまでの料理というのはいりません。でも終戦後に食材の流通もよくなりましたのでこういうような料理になったわけでございます。それが高野山の精進料理の全般的なお話でございます。

今までいかがですか。お話こんなんでもよろしいですか。

すいません、一部その料理を紹介したいと思います。

これは、「ぜんまいの篠田巻き」と申します。篠田というのは油揚げのことです。油揚げを開きまして、その中の豆腐部分を削りまして、そこへ新しい豆腐を乗せまして、炊いたぜんまいをそこへ並べましてそれをくるっと巻いたものです。それを炊いております。

これは、「わかめとたけのこの炊き合わせ」ですね。これはもう皆さんよく御存じですけれども、普通、料理屋さんに行くところへカツオをかけるんですけれどもカツオをかけるわけには行きませんので、わかめとたけのこのフキだけになります。

これは、「長芋の東寺巻き」といまして、東寺というのは湯葉のことを言います。高野山では。信仰心の中には東寺っていう大きな京都のお寺がございます。そこから食材を輸入しとったんでしょうね。ですから湯葉のことを東寺巻きと言います。

揚げ物



長芋の東寺巻き

蒸し物 焼き物

筍と柚子味噌の竹皮包み



これもそうですね、湯葉の大きな比叡湯葉というこれぐらいの湯葉があるんですけども、そこへお豆腐を並べてニンジンや長芋やそういうのを置きまして、ぐるっと巻いて炊いたもんです。蒸し上げて炊いたもんですね。

これは、さっきもしました高野豆腐。高野豆腐を炊きまして間をちょっと切り込みを入れまして、そこに炊いたシイタケを入れております。それを天ぷらにしております。おいしいですよ、これ。

これはタケノコの焼き物ですね。2月後半に旬のタケノコが出てきたりするんですけども、タケノコを焼きまして、タケノコの皮に白みそを置きまして、その上にこの焼いたタケノコを乗せて皮で包んでおります。添えているのはハジカミショウガというものでございます。

これは精進料理のかば焼きです。かば焼きっておかしいなと思うんでしょう。ノリにトトロ芋をすって乗せて油で揚げたから照り焼きにしております。山椒の粉を振りまして召し上がってもらえるもんです。これはもう高野山独特の料理でございます。

これは、ズイキって皆さん御存じですか。里芋の根っこですね、根っこじゃない茎です。夏から秋にかけて出るんですけども、それとキュウリの酢の物でございます。梅肉和えにしておりますんでさっぱりと、夏の料理ですね、食べられると思います。

これはいろいろな野菜って高野山には出てきますんで、

精進蒲焼き

ご飯 麺



松茸ご飯

切ったり張ったりしますんで、その残りをゴマ和えにしております。ゴマ和えというのはあたり胡麻っていうのがございまして、普通の白胡麻ですね、それを煎ったものをすり潰しまして、そこへおだしとか砂糖、しょうゆで味をつけていろいろな野菜とあえております。

これはマツタケ御飯ですね。御馳走ですね。それだったら何杯でも行けるでしょう。

これは大平に当たるにゅうめんです。そうめんにうどんのおだしより少し薄いぐらいのおだしをかけまして、サトイモだとかシイタケの炊いたのだとかを乗せて皆さんでいただいております。

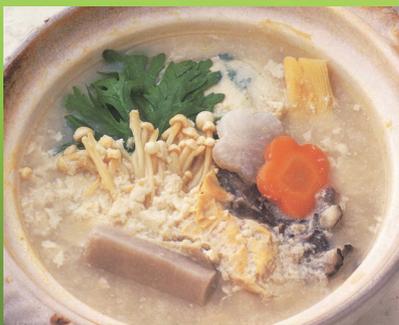
これは百合根饅頭ですね。百合根って皆さん御存じですよね。それを湯がいて裏ごしをしまして、その中にキクラゲだとかギンナンだとかそういうのを入れて丸めます。それを揚げて炊いたもんです。それに精進のおだしに片栗粉を少し入れましてちょっととろみをつけていただきます。これもおいしいですよ。

これ残り野菜の粕汁ですね。これはもう説明が要らないぐらいなんで省かさせていただきます。

これが胡麻豆腐です。高野山の胡麻豆腐と京都の胡麻豆腐って違うのん分かります。京都の胡麻豆腐っていうのは胡麻を煎ります。だから茶色い色してます。高野山は生の胡麻を使います。ですから真っ白です。

これがひろうすですね。ひりょうずとかいってひろう

鍋物



豆乳鍋

すと言っています。これが豆腐を裏ごししましてそのの中へ、ギンナンだとかシイタケそういうのを入れまして、丸めて、揚げて、炊いたものでございます。

これは豆乳鍋ですね。冬、高野山寒いものですからお鍋をよく使います。一人鍋なんですけれどもこの中にいろいろな野菜を入れまして、だしの中に豆乳を加えて、塩と薄口しょうゆで味をつけております。あったまる一品でございます。

ということで精進料理のお話をこれぐらいにさせていただきます。何か御質問ありましたらお伺いできることはしたいと思っております。

もし御質問ありましたらおっしゃっていただいたら答えますので。

○参加者

ありがとうございます。すいません、先ほどのお話にあったさんびん豆腐って漢字を教えてください。

○大岡正敬氏

ひらがなです。ひらがなで「さんびん」と書きます。しょうゆと酒とカヤの油で三品ですね。ですからさんびん豆腐って言うてたみたいでございます。

○参加者

ありがとうございます。

○大岡正敬氏

つたないお話で皆さんに御迷惑かけますけれども、こんなんでよろしゅうございますか。

これで本日の講演を終わらせていただきます。どうもありがとうございました。

○コーディネーター

どうもありがとうございました。少し早めに切り上げていただいたので、先ほどのまるも先生にも入っていただいてトークセッションという感じでもないですけど同じ料理に関わる先生お二人に前に来ていただいて後続きたいなど。

僕、個人的に質問ですけど、結構ね、高野山の精進料理って油で揚げてるのが多いですよ。使っている油ってどんな、何の油ですか。

○大岡正敬氏

菜種油です。

○コーディネーター

菜種油ですか。

○大岡正敬氏

はい、菜種油です。

○コーディネーター

ほかの油はあまり。

○大岡正敬氏

そうです。あと白絞油っていう油と。それぐらいですね。動物性の油とかは一切使っておりませんので、植物性の油は使っております。

○コーディネーター

油物が多いというのは何か理由があるんですか。

○大岡正敬氏

そうですね、たんぱく質っていうのはなかなか取りづらいのでございますので、油で揚げてそのたんぱく質の代わりにしようとしたと思われまして。

○コーディネーター

ありがとうございます。

今、先ほどのまるも先生にも入っていただいて、先ほどあえて質問の時間を取らなかったもんですから、改めてここで御質問があったりすればしていただくということもありなので、とりあえず何か御質問おありの方おられたら。

○参加者

精進料理で下世話な質問で申しわけございませんが、振舞料理っていう豪華な料理ありますね。これっていかほどするんでしょうか。

○大岡正敬氏

すいません。かなり高価な物でございます。普通、例えば西南院様で皆さんがお泊りになった際にお食べになるお料理ではございません。

これはお坊さんを招待しておもてなしする料理ですので、かなり贅沢です。だから値段にすると1万円以上はします。それでよろしいですか。そういう質問には答え

づらいんで。

○コーディネーター

ありがとうございます。

○参加者

ありがとうございました。

精進料理で振舞の料理を今日はメインで教えていただいたんですけども、ふだんお坊さんは振舞じゃない精進料理というかお肉以外の物を食べていると思うんですけども、リアルに食べてらっしゃるのはどういう物を食べてたりとかするんでしょうか。

○大岡正敬氏

確かにそれもちよっと答えづらい話なんですけども、さっき台南の成功大学ということで質疑応答していたら高野山のお坊さんがSNSに肉料理食べとうのん映してあるって言われまして、僕どない答えたらいいのかなと思ひまして、まあそういうお坊さんも中にはおりますので今答えとききましたけど、それと同じで高野山のお坊さんもふだんから精進料理を食べているわけではございません。魚も食べたりいろいろします。でも、何かの行事のときには精進料理を召し上がります。江戸時代まではもちろん精進料理ばかりですので、さっき申し上げたようなさんびん豆腐とかそういうので冬の寒さをしのいでいたわけですね。でも、今の時代食文化もいろいろなってますのでそう厳しいことも言っておれませんので、今はそういうような状況になっております。以上です。これもちょっと答えにくい質問でしたけども。

○参加者

ありがとうございます。

○コーディネーター

ほかに。はい。

○参加者

お話ありがとうございます。

まるも先生に質問なんですけれども、先ほどお話の中で気分に合わせてとかの食材のチョイスだとかお料理の方法をいろいろ考えたほうがいいんだよというカロリーだけじゃないよというお話やったと思うんですけども、そのためには当然食材のこととか料理のことというのをなるべく一人一人が知ること、学ぶことっていうのが必

要だと思っただけなんですけれども、今の段階だと何かそういう機会ってみんながあるわけじゃないし、小学校の頃、家庭科の授業とかでやったぐらいでしか正直ないと思っただけですね。それで大人になってじゃあ何食べたらいいのっていうふうに悩んでいる方というのがかなり多いのが実情かなと思っただけなんですけれども、これからのそういう広い食育なんですけど、大人の食育というのはどんなふうにしていったらいいのかなと思っただけなんですけども、何かまるも先生のところでこんなことをやっていきたいなというのがあったり、やってらっしゃることがあれば教えていただきたいと思っただけなんです。よろしくお願ひします。

○まるもゆきこ氏

すいません。まず、マスク忘れてしまって、すぐ帰るので全部したくしちゃったので申し訳ありません。電車に間に合わない、今日ちょっとすぐ東京に戻らないといけなくて申し訳ないです。

まず初めに、情報はいろいろなものに出ていますよね。エネルギーとかカロリーとか。自分は、あ、食べたいと思って、例えば定食関係で何でこれだけ炭水化物、炭水化物って言われるかという、定食って炭水化物かけるお肉なんです。全部。例えばラーメンにギョーザとチャーハンセットとか、何かラーメンも炭水化物だしチャーハンも炭水化物という何かそういう定食が結構外食って多いんですよ、中華だけに限らず。ですので、何か外で食べる時はある程度炭水化物を1つにするとか、何か種類の違う物を並べて食べるというのと、あと大事なのは自分の気分というよりも気分っていても気分でどんどん食べればいいという話でもなくて、自分の味覚と食材と向き合うというか自分の体ってすごく何て言うんでしょう本能的ですよ。自分の食べたい物というのは自然に何か自分の体の中に聞いてみると食べたい物って大体分かるんですよ。ですので、バランスよく食べるというのは結局体が欲してない物も取り過ぎてしまうので、それが過剰摂取になってしまうこともあるんですよ。ですので、自分が食べたいと思っただけの物をとりあえず食べて、それで偏り過ぎかなというのを客観的に見ながら食べてるというのが結構大人な食べ方なんじゃないかなと思っただけなんです。これだけ情報もありますから、カロリーとか何とかが細かいことを言わなくても見れば、あ、これは炭水化物だしこれは野菜だし、サラダばかり食べてると体は冷えるしぐらいは大体皆さん分かると思っただけなんです。なのでそういう食べ方。

あとサラダの何かも根菜類とか葉菜類とか葉物と根物

とかありますけど、どちらかという先ほどの食性は、体を温めるのは根の物のほうが温まるんですね。日本人ってどちらかという根菜系の物のほうが体質的に合っているんで。どうしてかという、葉物とかそういうのって新種の野菜がすごく多いんですよ。外国の輸入です。ですから古来から日本人が本当に口にしていたそういうような食材を選んで食べるというふうになると、どうしても根菜系が中心になっちゃうんですね。春先に季節に応じてというのは、春に苦みの物とか出てくるんで、そういう季節に応じた味というのはありますね。食材を選ぶというのは、そういう選び方をするといいんじゃないかなと思っただけなんです。あと出回り品ってあるんですけど、旬の野菜、旬の物というのを見て旬の物というのも食べる、非常に大事だと思っただけなんです。

大まかにはそれぐらいで検討つけながら、あとは自分の体、体調と向き合って自分の食べたいと思っただけの物を結構召し上が、どんどんじゃないですけど食べたいと思っただけの物から食べていっていいんじゃないかなと思っただけなんです。

○コーディネーター

まるも先生ありがとうございます。

今に関連してる、僕いつも思っていることがあって聞きたいと思っただけなんですけども、

いまだに好き嫌いなんですよ。何でも食べたいので、それこそ旬の物を追いかけて食べれると。ただ、あまり好き嫌いがこう何かある方、好き嫌いの多い人って結構旬の物を嫌がるケースも多いんですよ。それを考えると好き嫌いが結構ある人に自分自身の心地よさに任せて食べていただくってどんどんバランス崩れるのかなという気もするんですね。何かええ方法ないですか。

○まるもゆきこ氏

あともう一つ味覚なんですけど、結構みんな外食が多過ぎると化学調味料とか、要するに味をよくしよう、よくしようとして濃い味にして、化学調味料を使って少しでもうまみをどんどん増やしていこうという、何かそういう味に慣れ親しんでしまっているという。それが何か味覚異常につながってくるんだと思っただけなんですけど、なるべく素材の味を食べることが大事ですね。だから旬の素材が嫌いとか好きとかというよりも、例えば病院でも1週間ぐらい入院しただけで結構味って、味覚って戻ってくるんですね。だから体調だけじゃなくて味覚の問題もあると思っただけなんです、グルメの問題って。ですから自分の味覚をリセットするじゃないですけども、なる

原型になっておりますので、それ召し上がって帰っていただいたらいいかなと思うんですけども。

○まるもゆきこ氏

代わりに味わってください。

○参加者

今日この後、宿泊をするので多分精進料理を食べるんだろうなと思って楽しみにしているんですけども、ふだんの食事ってなかなか忙しい人とかが多くてさっさと食べてしまうということが多いと思うんですよね。さっさと食べないと駄目だからこそ味わっている暇がない、ということは余計に感覚が鈍くなる。研ぎ澄まされていない状態で食べるから余計に感覚が鈍くなっていくというスパイラルになって、結果ストレスを感じづらいからストレスがひどくなるというふうになると思うんですけど、せっかく今日は感覚を研ぎ澄まして精進料理を食べるので、何かこう食べるとき、味わうときのポイント、昨日多分精進料理まるも先生召し上がったと思うので、こういうところを見ながら楽しんだらいいよとか、あとは大岡先生からもこういうところを着目しながら食べたらより味わえるよというところがあったら教えていただきたいなと思います。

○まるもゆきこ氏

率直に申しまして、今日は何膳かすごい基本なお膳ですか、でも品数って自分で作るとそんなにこういうお皿に幾つも、幾つもって作らないですよね。だからそれを目で楽しみながら一つ一つ順番につまみながらというか、そのバラエティーさを楽しむというか、何かいろいろな味が入ってくるじゃないですか。だから、ぱっと食べて、これは味に合うからってそれをわーっと食べないで、何か1つ置いて何かちょっと味わって食べるとか、いつもと違うたしなみじゃないですけど、そんな感じの味わい方とかすごい楽しいですよ。・・・やってみたんですけどおもしろかったです。結構ゆっくり食べることが改めて大事かというのがよく分かります。

○大岡正敬氏

本当に今、先生がおっしゃられたようにゆっくり召し上がってください。特に精進料理の場合、振舞料理なんていうのは本当にゆっくり2時間ほどかけて食べるんですけども、そんなように皆さんも時間ございませんので、今日・・・お料理でというの、30分ぐらいかけてゆっ

くりと召し上がっていただいたらそのよさが分かってくると思います。

以上です。

○参加者

ありがとうございます。

○コーディネーター

ほかに、はい。

○参加者

ご講演ありがとうございました。

お二方に今日は食事ということでまさに御飯の話がメインだったと思いますけど、お茶について少しお伺いできたらと思ひまして、まるも先生にお茶の定義ですね、飲み方とか・・・一言アドバイスをいただければということと、大岡先生に精進料理・・・差というのはどういうふうに・・・られているのかということをお聞かせいただければと。

○まるもゆきこ氏

お茶って日本のですか。日本茶ですか。日本茶は種類が物すごくたくさん味がバラエティーにありますので、お茶は体冷やすんですよ。カテキンが多いからって結構精力的に、だからお茶を飲みますという方も結構いらっしゃるんですけど、お茶ってよく味わうとちょっと甘い物を逆に食べたくなるような感覚にもなりますので嗜好品かなと思うんです。ですからほっとしたいときとか、入れ方のその濃さも変えて、本当に好きだがぶがぶ飲みたいのか、それとも味わってゆっくり飲みたいのかなど、シチュエーションによって飲み分けてたりはしますね。私。

○大岡正敬氏

高野山の精進料理って皆さん召し上がるときに、何でこれお膳の上に乗ってくるのかなと思うんですよ。あれね、本膳料理という形式でそれはお武家さんの食文化なんです。そこで先生のお話とも関わりあるんですけども、千利休が出てから茶懐石っていうのが出てまいりまして、その影響を受けてあったかい物ををあったかくという基本になっております。高野山の精進料理は。ですから、武家の礼儀と茶菓子の料理が合体したような形で出ております。

以上でございます。

○コーディネーター

精進料理というと抹茶が出てくるというのがあります。

○大岡正敬氏

抹茶は出てこないですけど、初めに座敷につく前に別の席でおまんじゅうだとかそういうのを振舞われます。

そのときにお茶が出てきます。ほんで、最後に煎茶です。御飯の後には煎茶が必ず出てまいります。それが振舞料理の基本になっております。

○コーディネーター

ありがとうございます。ほかに何か。

○参加者

ありがとうございます。

まるも先生にお伺いしたんですけども、今日のお話で緊張する感覚で食事をしたほうが癒しになるということを知ってすごい衝撃を受けたんですけども、そのことというのはどこから分かってきたのかということと、また、ほかにももう少し情報があればどういうふうな緊張を持って食事を楽しんだらいいのかとか、少し、病気にならないためにそういうのがいいというふうにおっしゃったと思うんですけども、そこの関わり聞きたいと思えます。お願いします。

○まるもゆきこ氏

皆さん、食事をするときにどのような姿勢と申しますか、感じで召し上がっていますか。

○参加者

ふだん家で食べるときはテレビを見て頂くことが多いです。

○まるもゆきこ氏

ですね。

○参加者

はい。

○まるもゆきこ氏

大抵皆さんスマホとかテレビ見るとか何かそんな感じで召し上がられる方多いと思うんですけど、今日のお夕食のときに姿勢、まず正座して姿勢を正して、このお膳が頂いて私の体に非常に滋養になりますようにというよ

うなそういう気持ちだと自然に背筋も伸びてちょっと緊張しませんか。そういう感じですか。そうすると何か安易にスマホを取ったりとか、テレビがあってもつけてみよかなという気にはならないですね。そのお膳に合った食べ方できると思いますか、何かそんな感じですか。だからもし、それを手始めに経験されてみてはいかがかかと思えます。

○参加者

ありがとうございます。

そういうことが研究でそれが分かったとかということ。

○まるもゆきこ氏

研究ではなくて、例えば私の・・・結氣膳やイベントもそうなんですけど、ちょっと緊張してやるというのは、例えば、私ちょっとすいません・・・きちんと正装してるときと、普通に動きやすい洋服にいるときとの気持ちって違いますよね。私もこの・・・テーマにしているのは、マナーとか日本人の、例えば茶道にしても華道にしてもそういうものって背筋を伸ばして日本の伝統文化を受け継いでく流れの中の一つの所作というか、そういうところからすがすがしい気持ちになれるというそういうヒントが日本の文化でいっぱいあると思うんですね。そういう意味で精進料理もその一つだと思いますし、正しい言葉遣いと丁寧な言葉遣いで緊張しながら自分で言葉を選んで話しますよね。日本の伝統文化というのを意識した気持ちで食事もそういうような感覚で頂く、より消化吸収が促されますというそういうことなんですけど。

○参加者

ありがとうございます。

○コーディネーター

はい。いいですか。

よく精進料理という言葉を知ると。手、拳がってます、どうぞどうぞ。

○参加者

まるもさんは先ほどたくさんお話をいただいたんですけども、もう一度言っていたいただいても結構ですけど、2人で、今の日本人の食生活とか見てて、相当豊になっていたり便利になっていたりするんですけど、それはやっぱり駄目だろう、まずいだろうという何かこういうところに非常に危機感を感じますというようなものがあれば

多少お教えいただきたいなと思います。・・・。

○まるもゆきこ氏

地球の裏で飢餓になっている子供たちがたくさん、食べられない人いっぱいいるじゃないですか。飽食なので食べ物って食べたくなければ捨てちゃうとか何か破棄して食べなくても、もったいない物っていっぱいあるじゃないですか。だから女性は特にありがちなんですけど、もったいないから食べて、残すのもったいないから食べてしまうでどんどん太っちゃう。作り過ぎたら捨ててしてしまう、そういう食材の作り方というかそこら辺が日本のそれって社会全体の問題だと思うんですよね。なんかもったいないのを捨てちゃいけないとか、もったいないのは食べなくなったら捨てていいとかってそういう問題ではなくて、作り過ぎもよくないし、そこら辺私は食べる人たちの、人間の問題じゃなくて社会全体の背景をもうちょっと考えなおして・・・やったほうがいいんじゃないかなと逆に最近すごくそういうふうに思うんです。何かすごい深い話になっちゃうんですけど。食材ってそういうもんじゃないかなと思います。体にとってあまりいい物、食べられなくなってきちゃうんじゃないかなって逆に思っちゃいますね。はい。

○大岡正敬氏

精進料理基本的にさっきからお話したとおりなんですけども、ゴマ豆腐って皆さん好きですか。作り方わかります。吉野葛ってあります。高野山から車で1時間ちょっと行ったところに、奈良県大宇陀っていうところがございます。そこが吉野葛の集積地っていうか取れる場所がございます。そこから高野山のゴマ豆腐っていうのは葛を購入しております。まず、ゴマをすります。すってお水と合わせまして、その汁をこします。そしてこした中にその吉野葛を入れてよく溶かします、吉野葛を。それから火にかけるわけです。40分ほど練ってますと固くなってきますので、それを流しかに入れまして、水の中で冷やします。切り分けたのがゴマ豆腐です。ですから、もし機会がありまして吉野郡に行かれますと、吉野葛もお土産に買っていただいて召し上がっていただくといいと思います。

葛湯ってございまして、風邪なんか引いたときに葛をお湯で溶いて、それにショウガ汁を絞った物、ほんでお砂糖をちょっと入れたものというのが非常に風邪に効きますので、コロナに効くかどうかは分かりませんがそういうものもございまして、ぜひ一度召し上が



ていただいたらなと思います。

○コーディネーター

ありがとうございます。

モニター参加の方、明日午前中ゴマ豆腐を作るというそういう時間がございますので、お楽しみによりしくお願いいたします。

ほかに何か。何でも。

さっきも聞きかけてたんですけど、精進料理って聞くと一方で薬膳料理っていうのも僕の中でイメージとしてあるんですね。その・・・高野山の精進料理が全体としてすごくバランスが取れてるということで、あえて薬ということを意識しなくてバランス取れた料理ということで完結しちゃうのかなと思うんですけど、あえて何か体調の悪いときに薬膳的な意味合いというか、ちょっと薬に近いような感覚でこの料理したり調理したり献立立てたりとかってそういうのはあるんですか。

○大岡正敬氏

基本的に精進料理って薬膳料理と全く別の物でございます。高野山でクコの実だとか、チョウセンニンジンだとかそういうのは使いませんね。精進料理は高野山だけじゃないんですけども、曹洞宗行っても臨済宗行ってもそういうのを使わないと思います。

○まるもゆきこ氏

薬膳と違います、精進料理。日本人の体質に中国薬膳と日本人とは違うんですよね。同じアジア人でも日本人の住んでる時間の流れとかストレスとかそういうのが違うので、基本的には日本人には中国薬膳というのは合わないんですね。ですので、私、結氣膳というのは日本人の体質に合わせてというので、何かそういう考え方は取り入れても別物で捉えています。



質疑応答の様子

○コーディネーター

ありがとうございます。ほか、何かないですか。

○参加者

大岡先生にお聞きしたいです。先ほど、胡麻豆腐で白なのが、高野山のほうが白くて、京都は黒いやつで・・・だったんですけど、全体的に入っている、なぜそうなったのかとか、少し・・・ありましたら、お願いしたいです。

○大岡正敬氏

京都がどうしてゴマを煎って茶色いゴマ豆腐を作ったかというのは私分りかねますけども、高野山では火を使うというのは物すごい重要なこととございまして、大事にしたんですね。だからゴマも生のまま煎らないでゴマ豆腐を作ったんだと思います。

食感の違いですけども、京都のゴマ豆腐はあっさりしています。高野山のゴマ豆腐のほうがねっとりしています。だからそれも趣味の問題ですので、好きなほうを召し上がっていただいたらと思います。

○コーディネーター

ありがとうございます。

質問って言うことじゃなくて今日の話伺って、何か感じられたり、お考えられたり、これはイッテイみたいなんかいろいろなある方おられます。

○参加者

大岡先生、高野山と高野豆腐のお話をしていただいてありがとうございます。高野豆腐のことなんですけども、僕が子供のころには高野豆腐なんかあれ、おばあちゃんが食べるもんだなとずっと思っていたんですけども、50を過ぎた頃からおいしいなと感じるようになってき

たんですけども、年取って大人になってくるとおいしいように感じるというのはなぜなのでしょう。

○大岡正敬氏

実は私も一緒でございまして、若い頃は、二十歳代はハンバーグなんていったら非常に御馳走やなって思っていたんです。でも50過ぎると何ていうか日本料理独特の優しさだとか、本当に心のこもった料理のほうにだんだん足が向くようになりましたね。高野豆腐なんかもそうなんですけども、戻して炊いてってかなり時間かかっています。その間に味も乗ります。おいしくなります。これも高野山の話なんですけども、大正時代に高野山に高野豆腐屋さんっていうのが、高野豆腐の工場というのがたくさんございました。それが奈良県のほうで氷豆腐というのを大量生産ができるようになりましたから、高野山の高野豆腐ってなくなったんですけども、どうしてそれぐらい大量の工場があったかといいますと、その頃軍隊がございまして、軍隊の保存食として高野豆腐が作られたそうです。高野豆腐っていうのは皆さんも御存じ、日持ちしますんで、その軍隊の料理の一つとしては非常に人気があったようでございます。大正時代に3,000人ぐらいの高野豆腐の職人が高野山におったといわれております。

以上です。

○参加者

ありがとうございます。

○コーディネーター

ほかに。あと何か。感想なり印象なり。いいですか。

○参加者

感想です。先ほど精進料理の個別のメニューを見せていただいたんで、結構日常的に外食で食べることもありますけど、日常に暮らしながら料理で結構食べる物が同じメニューが出てきたりして、ああ、結構日常の暮らしの中にそういうのが出てきてるといのは非常にうれしいな、日本人やなっていうのは・・・感じてうれしく感じていたのでありがとうございます。

○コーディネーター

はい。右端の方多いかなと思うので、マイク届きますからぜひ。

○参加者

先ほどもあったんですけども、ひりょうずとか今も日本のおばあちゃんとかが作ってくれる御飯みたいなイメージの物が、もともとその精進料理で、そして高野山で生まれたというのがすごく日本の食文化というのと仏教との関わりというのすごく強いものなんだなというので、その仏教というのが結構食事を大事にしてるといふか、食事というか人をもてなすことだったりとか、食事、食べることっていうのは大事にしてるんだなというのを感じました。

以上です。

○参加者

今日はありがとうございました。

実は今日はテーマがお食事ということで、つい2か月ぐらい前に私ダイエットをしようと思って食事改善でめっちゃたんぱく質を取ってカロリー計算をしてとかいふのでひたすら鶏肉と卵ばかりを食べるといふのをやっただけです。今日は頂いたチラシの中に薬膳とか精進料理みたいな話で、そういう食事のことが聞けるんだと思ってきたんですけども、実際まるも先生がおっしゃったのはカロリー計算ももちろん大切だし栄養のことも重要だけど心持が重要やといふのを言っていたら、やっぱそうなんだなと思ったんです。自分が一生懸命カロリー計算してやってたときも、何か全然体喜んでないと思ったんですよ。体も心も喜ばないといふことは、これは楽しみがないなと思って、結局食事楽しみだと思ふし、あとは感覚を元に戻すのにすごくいいなと思ったんですよ。今、いろいろ情報もあるし、何かネット社会だし、でも、このときに目の前にお食事自分の嗅覚であつたりとか、味覚であつたりとか、あとは大岡先生のおっしゃったこの色とか後は何やったっけ方法、五法があるとかそういうことをいろいろイメージしながら、感覚を研ぎ澄ませて食べてく、楽しく食べるというのが結局何か健康につながるのなかと思ふて、先ほども言ったんですけども、この後精進料理を食べるので、楽しく食べて自分の体と感性を研ぎ澄ませて、今日は1泊、泊まりたいなと思ふています。ありがとうございました。

○参加者

すみません、何も考えてなかったんで。マイクいただきましたけど、今日は宿泊組ではないのでお昼に花菱さんにお邪魔しまして精進料理をいただきました。非常においしく。なので、感じたのは食材すごく大切にされて

いるなというところがあって、植物なんですけど生き物やというところがあって、それは食させていただいて、その為我々のエネルギー、活力にというところ、すごく感じましたので、若い頃、宿坊泊まったとき、全然おいしく感じなかったんですけど、花菱さんかもしれないですけど非常においしく感じまして、コストパフォーマンスもよく、ありがとうございました。またお邪魔させていただきたいと思ふております。ありがとうございました。

○参加者

今日はありがとうございました。

今まで高野山、皆さん何回もお邪魔してました。精進料理っていいんですけどどうしても仏様の法事とかそういうときに食べるぐらいの、高野豆腐はいつも家でも食べれるんですが、どうしても敷居が高い料理といふのは考え方がありまして、今まで遠慮といふなかなか手の届かないところにあるなと思ふていましたので、今日はとても楽しみにしております。ありがとうございました。

ちょっとまるも先生に聞きます、お伺いしたいんですけども、僕は鍼灸師といふか東洋医学のことをやっておりまして、五行陰陽とかそういうのを取り入れられているという感じがしましたので、それに詳しく教えていただけたらなと思ふいます。食事に関して。

○まるもゆきこ氏

食事に関して。

○参加者

はい。

○まるもゆきこ氏

そうですね、それこそ本当に日本人の味覚、ようするに五味ありますけど、こちらにも精進料理にもありますけども、東洋医学のほうの五味といふのは、酸味、それから苦味、甘味、辛味、塩味ですね、ありますね、何かそうやって体調に合わせて自分でその、例えば季節ごとに今これから冬で結構いろいろと体の中にエネルギー貯め込みますよね。そうすると春先になって山菜とかそういうものが出回る時期に、ちょうど体の何て言うんですか、山菜の苦味が体の毒素を出すようになってくるんですね。ですから季節の移り変わりの体調を全部整えてくれるという働きがありますので、そういう意味でバランスが取れる味っていうのが、いいんじゃないかなと思ひ

ます。体調に応じて取り入れられるのはそれでいいと思います。

○コーディネーター

はい、ありがとうございます。ほかに・・・。

○参加者

ありがとうございました。

さっき好き嫌いの話出てたんですけど、好き嫌いがある人の中でアレルギーなんかで体に合わない物を無意識のうちに好き嫌いっていうのにタイジしているというような話あるので、自分の体に必要なものっていうのを本能的に取り入れるという中で無意識に出てくるのかなと思って。私好き嫌いが全くなくて何でも食べれるというのはすごく健康な方なのかなと思いました。ありがとうございます。

○コーディネーター

はい、すいません。どなたか言いそびれて言っておかないと帰れないという方いますか。

それでしたら、御質問いただいたりとか御意見いただいて、改めて最後のまとめに入るというような感じで、改めて何か最後のメッセージをいただけたらと思いますけど。

○まるもゆきこ氏

今日の精進料理をぜひ味わっていただきたいなというふうに思います。せっかく、しかも精進料理を味わう場所がこの高野山じゃないですか。こんなに素晴らしことは私はない経験だと思いますので、この機会をぜひ皆さん有意義にというふうに思います。

今日の私の話の中の本当に最後のまとめみたいな感じです。ありがとうございました。

○大岡正敬氏

皆さん今日はお食事のとき、「もくじき」っていう言葉をちょっと、目で食べると書いて目食です。1回見ていただいたと思います。初めに目で見て、おいしいそうだなとか、そういうのを心の中に刻んでから召し上がっていただいたら、また味も違ってくると思いますので、高野山というのはさっきも申し上げたように色合いだとかそういうのを大事にしますので、どうぞ召し上がる前に1回、目で食べてみてください。

以上です。本日はどうもありがとうございました。

○コーディネーター

ありがとうございました。

最近、週1日か2日ぐらい大阪の江坂というところにある農家さんに押しかけボランティアしているんですね。

そこは無農薬有機栽培で年間を通じて160種類ぐらいのいろいろな野菜を作ったりしてて、素材っていうのにこだわったりして我々をとりまくスーパーマーケットに買いにいったときに調達できる食材というのは何か違うんです。味も全然違うし、あまり健康でないなっていうようなこともあったりして、そういう素材というよりも健康的な素材が何か流通しないようなそんな世の中になってしまっているのかなというようながあって、そういうことを改めていろいろな素材っていうのを大事されるようなお話を聞いてると余計にそういうことを感じたというそれが僕の感想でした。

先生のお帰りのお時間もあつたりするので、今日はこの食に関する健康を意識した高野山健康講座の第1回の「食事」というテーマでのお話でまるもゆき先生と花菱さんの大岡先生にお越しいただいてお話を頂きました。

ありがとうございました。改めて盛大な拍手で。

(拍手)

ありがとうございました。

この後のスケジュールで行きますと、この公開講座だけにオープンで参加していただいた方はこれで一応終了なんですけども、入り口でお渡ししたアンケートにお書きいただいて、外で私らしていただいて解散ということですよ。

それとモニター参加いただいている方はこの後のまた計測であつたりいろいろなことがあるので、少しその場にお待ちいただいて、後でその段取りは説明させていただきますのでお待ちいただくということでもよろしくお願ひします。

○事務局

本日は本当に寒い中、皆さん集まっていたいただきましてありがとうございます。結構強引にやってくれたという話もあるんですけども、短期間でやらざるを得ない観光庁の仕事でしたので、ご迷惑かけた点もあるかと思いますが、どうぞお許しをください。

ただ、今日お2人の講師の先生から非常に面白いお話を聞かせていただいたかなと思います。今日モニターで

精進料理を食べていただく方は、本当に実感を持ちながら食べていただけるのかなと思いますので、そういう形でいい食事にしていただけたらというふうに思います。

講座受講の方、今日も非常に冷えてまいっております。

若干昨日、おとついに比べると暖かいのは暖かいんですけど、冷蔵庫状態の中帰っていただく形になりますので、どうぞ気をつけてください。

まるも先生、遠くからすいません、本当にありがとうございました。一番本当に厳しいときに来ていただいて、寒い、寒いと大分言われておったので申し訳ないなと思うんですけども、また、これを御縁に今後ともまたよろしく願いいたします。

大岡さん、精進料理とか本当に詳しくお話をいただきましたので私も十何年役場におりますけれども、こндаけ精進料理の話聞いたことがなくて、こないだからも一般の方から五味っていう、五味がそろっているのを高野山が書いてるのおかしいみたいな問合せとか頂いてて、いや、この本に書いてあるからというふうに通してるんですけども、そういったところも歴史があってこういうことになっているんだからということがよく分かりましたので、本当にありがとうございました。

今後ともまたよろしく願いいたします。

そうしましたら、未病ケアを意識した高野山の健康講座第1回につきましてはこれで講座を閉じたいと思います。本当にありがとうございました。講師の先生にもう一度盛大な拍手をよろしく願いいたします。

(拍手)

閉会 午後4時20分



- 問合せ先 -

高野町役場観光振興課

〒 648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山 357

高野山観光情報センター内

電話 0736-56-2780

FAX 0736-56-2770