

日本の

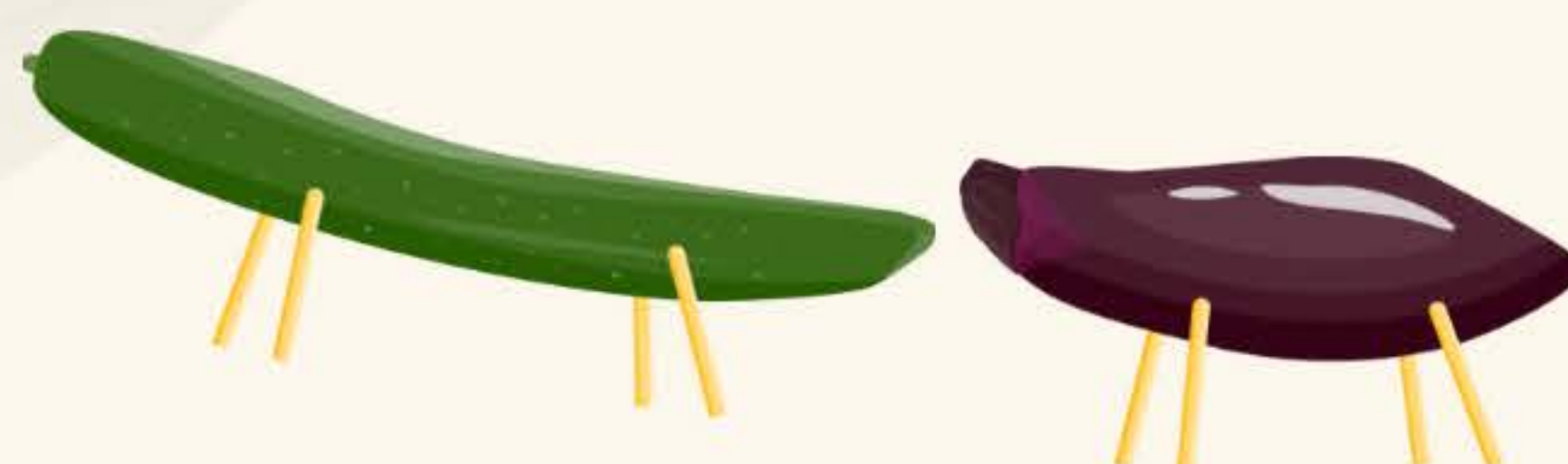
年 中 行 事 と 食

2



お盆と

精進料理



四季折々に行われる日本の年中行事に関連する「食」を紹介する連載企画。第2回は、家族や親戚で集まる機会も多いお盆と精進料理について紹介します。



お盆とは？



お盆は家族や親戚が集まって先祖を供養する大切な日。その由来や歴史、食文化についてひも解きます。



あゝあの世から戻る先祖をもてなす信仰行事。

お盆とは日本人が古来から大切にする先祖崇拝の考え方と、仏教が融合した行事。正式名称は「盂蘭盆会（うらぼんえ）」で、サンスクリット語の「ウランバーナ（逆さに吊るされた苦しみ）」の音訳が語源とされています。

盂蘭盆会は、釈迦の弟子が地獄で逆さ吊りにされている母を救うために、釈迦の教えどおり7月15日に僧侶を招き盆に供物を盛って供養したという説話に由来します。日本では7世紀に飛鳥寺で盂蘭盆会が行われ、江戸時代には一般にも広まりました。お盆の時期は一般的に8月13日から15日が主流。13日に迎え火を焚き、仏壇の盆棚にお供えをします。

15日はあの世に帰る先祖のために送り火を焚きます。地域によっては精霊流しや踊り、花火で先祖を供養する風習もあります。

❖ お団子やそうめん、精進料理で先祖を偲ぶ。



お供え物は香、花、灯明、浄水、飲食の「五供」が基本。13日のお迎え団子、15日の夜の送り団子のほか、そうめんや精進料理をいただきます。そうめんは先祖が乗る馬の手綱とされ、幸せが続く願いが込められています。精進料理は仏教の不殺生に基づく、肉や魚を使わない料理。故人が好んだ食材を使うのも供養の一つです。

❖ 各地の食材や文化が息づく、お盆の料理。

お盆の料理は地方によって特色があります。北海道や東北の一部地方では、魔除けの意味を持つ小豆を使った赤飯を食べるといわれています。

また、宮城県では季節行事の折に餅を食べる習慣があり、お盆には郷土料理として知られるずんだ餅が食卓に上ります。

三重県の松阪地方は野菜たっぷりの盆汁をお盆に家族でいただく風習が残り、他にも長野の天ぷら饅頭や鹿児島のかいのこ汁（粥の子汁の方言）など、地域に伝わる伝統食を味わう機会が多いようです。

一般的にお盆の朝昼晩の食事に登場する精進料理は、ごはん、お吸い物、煮物、和え物または酢の物、漬け物の一汁三菜が基本。その地方で採れる旬の野菜や海藻類を使うことが多く、郷土色豊か。精進料理を一年中味わえる店も多く、足を運んで各地の味を楽しむのもおすすめです。





精進料理



車麩を肉に見立てた、精進料理ならではのメニュー「車麩の黒酢酢豚風」を紹介します。



安田紀子さん

ヨガ教室に提供した茶粥が好評だったことを契機に、「精進食堂 のば.た寺」を開店。手作りのおからこんにゃくを使用し、アジフライに見立てた定食など、多彩な精進料理を開発。

材料

2人分

車麩	2枚	片栗粉（ポリ袋用）	大さじ3
しいたけ	1個	片栗粉（とろみ用）	大さじ1
にんじん	3分の1本	塩	少々

ピーマン	大なら1個、小なら1個半	ブラックペッパー	少々
パプリカ	大なら1個、小なら1個半	米油（揚げ用）	適量
黒酢	大さじ3	ごま油（炒め用）	適量
醤油	小さじ2		

作り方

1



車麩をぬるま湯に30分つけて戻す。戻したら車麩の水気をよく切り、食べやすい大きさにちぎって丸める。丸めることで車麩をお肉のように見立てる。車麩1枚で、おおよそ3個分が目安。

2



ピーマンとパプリカは種を取り、しいたけ、にんじんとともに、ひと口サイズの乱切りにする。乱切りしたにんじんは、炒める時に火が通りやすいよう5分間蒸しておく（600ワットの電子レンジなら2分間加熱）

3



ポリ袋に片栗粉と塩少々、ブラックペッパーをひとつまみ入れ、よく混ぜてちぎった車麩を入れる。袋をもみながら、車麩に片栗粉をまんべんなくつけるのがポイント。

4



鍋に米油を入れ170度に熱し、**3**で片栗粉をまぶした車麩を入れて揚げる。油に入れる前にもう一度車麩をギュッと丸めるのがポイント。よりお肉らしい食感になる。揚げたら油を軽く切っておく。

5



フライパンをよく熱し、乱切りした野菜をすべて入れて炒める。コクを出すために、炒める時はごま油を使う。**2**で固いにんじんは蒸してあるので、中火で手早く炒めるのがポイント。

6



野菜に火が通ってきたら4の車麩を入れて、軽く炒め合わせる。事前に合わせておいた黒酢と醤油の調味料を全体に回し入れ、具材にからめるようにして、よく味をなじませる。

7



片栗粉を水大さじ2で溶かしてとろみ用の片栗粉をつくり、6に回しかけ、とろみをつけたら完成。器に盛りつける。

取材協力

精進食堂 のぼ.た寺



所在地 北海道千歳市高台6-6-13 光明寺 1F

電話 090-7657-5367

営業時間 11:00~14:00

定休日 月曜日



次回のテーマは

十五夜と月見団子

お楽しみに!

