



えさし 郷土文化館
Esashi Native District Cultural Museum



精進料理教室 開催日程・場所・献立

Event schedule, location, and menu



1月6日(土) 11:00 - 14:00

ところ 奥州市武家住宅資料館 旧内田家住宅
岩手県奥州市水沢字吉小路 43

献立

- ・囲炉裏で炊く七草粥
- ・ユキノチカラ大根の一本漬け、梅干
- ・胡麻塩
- ・サツマイモの檸檬煮
- ・人参の白和え

定員
10名

東北新幹線：[水沢江刺駅]から車で15分
東北本線：[水沢駅]から徒歩で15分



1月20日(土) 11:00 - 14:00

ところ えさし郷土文化館
岩手県奥州市江刺岩谷堂字小名丸 102-1

献立

- ・雑穀米御飯
- ・けんちん汁
- ・ユキノチカラ大根の一本漬け
- ・精進ミートボール
- ・ほうれん草の胡麻和え

定員
20名

東北新幹線：[水沢江刺駅]から車で15分
東北本線：[水沢駅]から車で30分



2月10日(土) 11:00 - 14:00

ところ 及源鑄造 OIGEN ファクトリーショップ
岩手県奥州市水沢羽田町字堀ノ内 45

献立

- ・南部鉄器で炊く御飯
- ・蓮根のお吸い物
- ・香菜
- ・精進蒲焼き
- ・かぼちゃの茶巾絞り

定員
10名

東北新幹線：[水沢江刺駅]から徒歩で10分
東北本線：[水沢駅]から車で10分



2月24日(土) 11:00 - 14:00

ところ えさし郷土文化館
岩手県奥州市江刺岩谷堂字小名丸 102-1

献立

- ・五日御飯
- ・白味噌のなめこ汁
- ・香菜
- ・大梅時雨
- ・精進カキフライ

定員
20名

東北新幹線：[水沢江刺駅]から車で15分
東北本線：[水沢駅]から車で30分



3月9日(土) 11:00 - 14:00

ところ えさし郷土文化館
岩手県奥州市江刺岩谷堂字小名丸 102-1

献立

- ・生姜の混ぜ御飯
- ・西和賀寒ざらしそば
- ・香菜
- ・季節の天ぷらと吉祥昆布
- ・かぼちゃの胡麻和え

定員
20名

東北新幹線：[水沢江刺駅]から車で15分
東北本線：[水沢駅]から車で30分

お申し込み・お問合せ先

えさし郷土文化館

〒023-1101
岩手県奥州市江刺岩谷堂小名丸 102-1
TEL:0197-31-1600
<https://www.esashi-iwate.gr.jp/bunka/>

参加費：3,000円
※エプロンをご持参ください。

※献立は変更になる場合がございます。御了承下さい。
本企画に関するお問合せは「えさし郷土文化館」となります。各会場へのお問合せは御遠慮下さい。



申し込みページ



メールお問合せ



Special Thanks

正法寺専門僧堂 典座寮 / 一般社団法人奥州市観光物産協会 / 奥州誘客促進会議 / 及源鑄造株式会社 / ユキノチカラ協議会 / 西和賀産業公社 / 株式会社 JAZZRIZE DESIGN





講師紹介

大梅拈華山 圓通 正法寺 / 正法寺専門僧堂 典座 てんぞ 典座

たかはし てつぎょう
高橋哲行 師

じきまつ 正法寺直末、かんりんじ 岩手県一関市観林寺住職。平成 29 年 3 月、正法寺専門僧堂典座職に就任。

修行僧への食事を用意しながら、参拝者への精進料理も調理。

禅と食事

食することは本能的な欲求であることから、その姿に私たち自身の本性が映し出されます。つまり、食事という行為との関わり方によって、その人物の境涯を知ることができるのです。最も簡単なことのようにあって、最も難しいのが食すること。そこで禅では食事そのものが修行であると位置づけており、修行僧の食事作法の心得を記した道元禅師の『赴粥飯法』では、冒頭に「道を求めることと食をとることは同義」であるという趣旨が説かれています。

淨穢不二(清浄と不浄)や美味不味(美味い・不味い)といったことは食の本質ではなく、その全てが生きるための糧となります。むしろ、食するという行為そのものの中にこそ極めるべき道があり、禅にとって食は坐禅と同様に修行の根源を成しているのです。

典座寮

寺院内にある厨房を曹洞宗では庫院くいんまたは典座寮てんぞりょうと称しています。正法寺の典座寮では全山の食事がまかなわれ、それを統括しているのが典座職です。典座を中心に、食事は修行僧に供養するものとして調弁ちようべんされます。道元禅師は典座の役を重要視し、求道心が高い者でないと勤められないとされ、典座は修行僧たちが坐禅ざぜんや諷経ぶくきやうを行っている間に食事の準備をすることも少なくありません。特に典座職の心得を説いた『典座教訓てんぞきやうくん』がその指針として示されています。

行鉢

「応量器おうりやうき」という鉢を使って食事をとることを「行鉢ぎやうはつ」といいます。道元禅師は食事を作る側の心得を『典座教訓』で説き、食事をいただく側の心得や作法を『赴粥飯法』で説いています。食事に際しては「五観の偈げもん」などの偈文を唱え、作法に従って食事をします。食べ終わるとお湯で応量器をすすぐ「洗鉢せんぱつ」をして、布巾でぬぐって重ねて片づけます。たくさんのお湯を使って洗う物をする必要がないことも『赴粥飯法』には示されているのです。なお、応量器たうりやうきは托鉢たくはつの際に浄財じやうさいを頂く器としても使用し、衣けさ(袈裟)と鉢(応量器)は僧侶にとって生命の営みを助けてくれる「三衣一鉢さんいいつぱつ」として大切に扱われます。ちなみに、正法寺の行鉢に用いられる応量器は「正法寺碗しょうぼうじわん」という異名えいしやうで江刺郡の名産品にもなっていました。



"ZEN" OF MICHINOKU



食で触れる
みちのくの禅

精進料理教室開催にあたって

精進料理と和食文化

「※精進料理」は連綿と日本に伝えられてきた最も持続可能な食事（サステイナブルフード）です。近年における世界的なSDGsの取り組みには「貧困」や「飢餓」の課題など、食に関わるものも少なくありません。また、気候変動への具体的な対応策や陸海の豊さを守るための環境面における目標も私たちの食に直結するものといえます。

鎌倉時代に禅の教えを伝えた道元禅師以来、曹洞宗では「食じき」を修行の根本の一つと捉えており、食事の際に唱える「五観の偈ごくわん」ではその第一項に「一つには功の多少を計り、彼の来処きよを量る」とあります。すなわち、食材の命の尊さと食事としてここに運ばれてくるまでの多くの過程に思いを巡らせることを説いています。私たちが日常的に用いる「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の真意でもあり、尊い動植物の命を糧かてとしながら私たちが生きていることを実感させるものです。

「旬を大切に」という理念は和食全般における伝統的な捉え方ですが、正法寺では食材となる野菜が地元の生産者から寄進される場合が多く、それらは自然の恵みをいっばいに受けて成長し収穫された地域ならではの旬の作物です。その土地で長く生産されてきた野菜は農業や化学肥料に頼らなくとも、自然の摂理に順応してよく育ち栄養価も豊富。正法寺では

旬の献立を季節に合わせて調える慣例が伝承されているので、調理・加工にも添加物などは一切使用されることはありません。いわば精進料理は伝統食であると同時に「食の安心と安全」「すべての人に福祉と健康」を提供できるオーガニック食品でもあるのです。

そうした中で工夫を積み重ね、植物性食材を用いて肉や魚に近い見た目や食感を調理に追求したところにも特色があり、現代ではおでんの具としてお馴染みの「がんもどき」も精進料理たんじやうを端緒としたものです。こうした植物性の原材料から作られる「代替肉（プラントベースミート / オルタナティブミート）」は今、世界的に最も注目を集めています。

和食文化の背景には、無理なく手に入る食材を、差を付けずに無駄なく使わせていただくという謙虚な姿勢があり、その上で可能な範囲で季節感を調べていくという柔軟な精神があります。それらを 700 年以上にもわたって伝えてきたのが精進料理であり、今なお食を通じた暮らしの在り方を私たちに説いているのです。

※精進料理では動物性の食材やネギやニンニクなど「五葷ごこん」といわれる香りの強い野菜は使用しません。