

食で 触れ みちのくの 禅

"ZEN" OF MICHINOKU



精進料理教室のご案内

法はこれ食^{じき} 食はこれ法なり
 是の法は前仏^{ぜんぶつ} 後仏^{こぶつ}の受用^{じゅよう}するところなり
 この食は 法喜^{ほうき}・禅悦^{ぜんえつ}の充足するところなり
 『永平清規』『赴粥飯法』より

えさし 郷土文化館

Esashi Native District Cultural Museum



えさし郷土文化館



ユキノチカラ
NISHIWAGA, IWATE



TENZO
41 SHOBOJI



OIGEN
GASTRONOMIE



功の多少を計り、彼の来処を量る

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（どうげん）禅師以来、曹洞宗では「食」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（ごかん）の偈（げ）」ではその第一項に「一つには功（こう）の多少（たしょう）を計（はか）り、彼の来処（らいしよ）を量（はか）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。

「旬を大切にする」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薬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。

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。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馴染みの「がんもどき」も精進料理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え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。

禅と食事

食え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（きょうがい）を知ることができるのです。

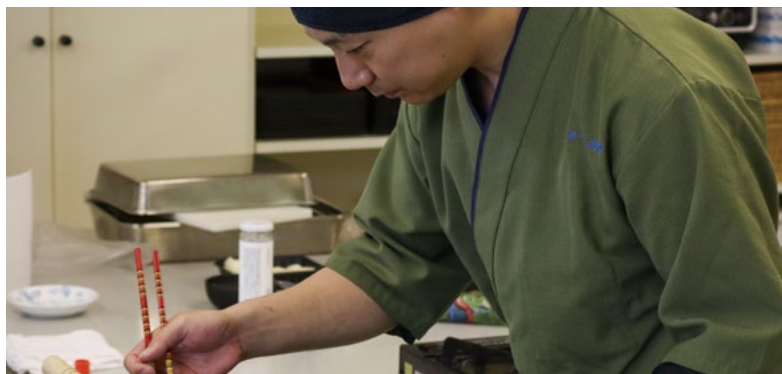
最も簡単なことのようにあつて、最も難しいのが食へること。そこで禅では食事そのものが修行であると位置づけており、修行僧の食事作法の心得を記した道元禅師の『赴粥飯法』（しゆくはんぽう）では、冒頭に「道を求めることと食をとることは同義」であるという趣旨が説かれています。

淨穢不二（じようさいふに）（清浄と不浄）や美味不味（びみふみ）（美味い・不味い）といったことは食の本質ではなく、その全てが生きたための糧となります。むしろ、食へ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（ざぜん）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や調経（てうけい）を行っている間に食事の準備をするにとまもなくありません。特に典座職の心得を説いた『典座教訓』（てんざきょうくん）がその指針として示されています。



講師

大梅拈華山 圓通 正法寺 / 正法寺専門僧堂 典座 高橋哲行 師

Takahashi Tetsugyo

正法寺直末、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。

行鉢

「応量器（おうりょうき）」という鉢を使って食事をとることを「行鉢」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」などの偈文（げもん）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。たくさんのお水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、応量器は托鉢（たくはつ）の際に浄財を頂く器としても使用し、衣（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「正法寺椀」という異名で江刺郡の名産品にもなっていました。



鉄器と暮らす

精進料理教室では、地域の旬の食材を使用することはもちろん、地元産業である「南部鉄器」による調理器具も豊富に活用しています。

鉄器は古くから人々の生活に深く根付いてきました。その重みや質感、そして温もりは、暮らしに特別な魅力を添えるものですが、道具や装飾としてのみの価値に留まらず、その背景には豊かな歴史や文化が連綿と受け継がれているのです。

「南部鉄器」として親しまれている水沢鑄物の発端は、平安時代に藤原清衡が近江国より鑄物師を招いて伝えられたと語り継がれていますが、実際の鑄物師集団の定着は室町時代以降と考えられます。鑄物師の里である羽田地域後背の北上山地からは豊富な鉄資源や木炭が産し、北上川流域からは良質の砂と粘土が容易に入手できることからこの地で鑄物業が発展。江戸時代には仙台藩による庇護・奨励のもと、鉄鍋や鉄釜を中心に仏具なども生産し、幕末には大砲も鑄造しました。及源鑄造株式会社は、嘉永5年（1852）の創業以来、初代・及川源十郎の名を屋号に冠し、現在も生活用具としての鍋釜・鉄瓶・鉄急須などをつくり続け、伝統の職人技を継承しながら、現代の暮らしに寄り添う新たなデザイン・製法も開発し、「鉄器を育てていく愉しみ」を提案しています。

鉄器との暮らしは、単なる生活の一部ではなく、豊かな価値や意味を持ちます。鉄は世代を超えて長く使用でき、再利用も可能な素材。まさに鉄器は持続可能な暮らしの一助となり、地域の先人たちが育んだ知恵と技術によって私たちの生活が支えられていることが実感できます。こうした歴史や文化に触れることで、鉄器との暮らしはさらに愉しく、豊かなものになると考えています。



豪雪が育む食 「ユキノチカラ」

岩手県西和賀町は奥羽山脈に囲まれた東北屈指の豪雪地帯。雪に阻まれる冬の暮らしは大変なこともあります。この雪があるからこそ豊かな自然と食材、雪国独特の食文化が育まれてきました。西和賀町を代表する特産物「西わらび」、その西わらびの根茎から取れるわらび粉を使って練り上げる「本わらび餅」は格別です。近年は蕎麦の産地としても名を上げてきました。また、もっちりとした食感で人気の「プレミアム湯田ヨーグルト」も知られています。

冬には、「大根の一本漬け」「どぶろく」などの発酵食も古くから地域で愛されてきました。これら豪雪地・西和賀ならではの食と文化を地域ブランド「ユキノチカラ」として発信しています。



お申込み・お問い合わせ

えさし郷土文化館

〒023-1101 岩手県奥州市江刺岩谷堂字小名丸102-1
TEL 0197-31-1600 FAX 0197-31-1601
<https://www.esashi-iwate.gr.jp/bunka/>

Special Thanks

正法寺専門僧堂 典座寮
いわて観光キャンペーン推進協議会 / 奥州誘客促進会議
一般社団法人奥州市観光物産協会
及源鑄造株式会社 / ユキノチカラプロジェクト協議会
西和賀産業公社

参加費:5,000 円 / 定員:15名(最小催行人数10名)

※エブロン・三角巾などは各自ご持参願います。

※人数や時間については、ご相談に応じます。

- ① 本事業に関するお問合せは「えさし郷土文化館」となります。
- ② 本事業は団体プログラムです。お申込みは各団体様または旅行会社様より承ります。
- ③ 個人でのご利用をご希望の方は、一般開催日程へのお申込みをお願いいたします。
- ④ 一般開催日程は「えさし郷土文化館」のWEBサイトにてご確認をお願いいたします。
- ⑤ 精進料理教室の所要時間は概ね3時間(180分)です(あらかじめご了承ください)。
- ⑥ お申込みは実施希望日の30日前(人数含む)までにお願いいたします。
- ⑦ キャンセルが発生した場合のキャンセル料金は、当日100%、前日・2日前50%を頂戴いたします。
- ⑧ 都合によりお受けできない日程もありますことを、あらかじめご了承ください。



えさし郷土文化館
WEBサイト



[公式 Instagram]

/zen_of_michinoku_official/