



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第17回

一汁三菜

幸子先生の

← Cooking recipe



- お味噌汁 材料(2人分)**
- お水 …… カップ3杯
 - お味噌 …… 大さじ2杯
 - 椎茸 …… 2個
 - 小ねぎ …… 少々
 - 細切り昆布 …… ひとつまみ
- 白菜の浅漬け**
- 白菜 …… 300g
 - 生姜 …… 1片
 - しそ …… 5枚
 - 塩 …… 小さじ1杯
- かぼちゃのごままぶし**
- かぼちゃ …… 200g
 - 細切り昆布 …… ひとつまみ
 - 白ごま …… 大さじ3杯
 - 水 …… カップ1杯
 - 砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1/2杯

お味噌汁

① 椎茸を薄切りに、小ねぎを2〜3cm程に切りまします。

② 分量の水に昆布を入れ火にかけます。お湯が沸いたら薄く切った椎茸を入れ、お味噌を溶きます。

③ 沸騰する直前で火を止めて器に盛り、小ねぎをあしらって頂きます。

白菜の浅漬け

① 白菜は水にはなしてパレットとさせてから芯の部分を外して繊維を断つように3〜4cmの長さで横に切り、繊維に沿って5mm幅に切りまします。生姜は千切りにします。

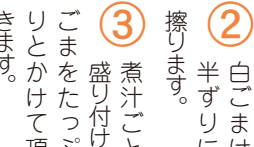
② ポリ袋に白菜を入れ、塩をふりかけてしばらく置きます。水が出てきたら、良くもんで水気を切り、生姜を混ぜ合わせて味をなじませます。

かぼちゃのごままぶし

① かぼちゃは大きめに切って鍋に入れ、水と細切り昆布調味料を入れて柔らかくなるまで煮ます。

② 白ごまは半ずりに擦ります。

③ 煮汁ごと盛りに付け、ごまをたっぷりとかけて頂きます。



日本の 賢者の食卓

僧侶編



世界の賢者、美女の食卓に続く3編目は、日本の僧侶の食事にスポットを当ててみましょう。

精進料理として知られる僧侶の食事は、動物性食品をいっさい使わず、少ない量でも健康を維持できる工夫が凝らされ、厳しく語り継がれてきました。

その味、技術は見事なもので、これぞ和食！と誇りたくなります。

数回の宿坊(お寺か隣接するお寺直属の宿)での宿泊体験から、すつかりその食の虜になりました。

あとののくらしい残っているか分からない人生の、その食事ひとつひとつを更に大切にするため、偉大な先人達に思いを馳せてみましょう。

曹洞宗の開祖、道元禪師(1200)

(1253年)は天皇の血を引く貴族の家に生まれましたが、3歳で父を、8歳で母を亡くし、世の無常を知って仏教を学ぶようになります。14歳で出家、23歳で南宋に修行の旅へ出かけ、28歳で帰国。その後、33歳で興聖寺を、44歳の時には大佛寺(永平寺)を開山しています。

53歳で病没しましたが、食への思い入れは深く、寺の料理係りの作法や心構えを説いた「典座教訓」や、食事を頂くときの作法「赴粥飯法」を残しています。

修行僧は今でも漆の器で、朝は一汁一菜、昼、夜はそれにおかず付きという、実に質素ですが、美味しく見事な料理を食しています。食事は作る方も頂く方も、命をつなぐ大切な修行であるということでしょう。

弘法大師・空海(774~835年)は816年に高野山を開山しました。

15歳で論語、考経、史伝文章を習い、大学に飽きたら19歳で山林修行。31歳の時に遣唐使として中国へ渡り、2年後に帰国します。その後、43歳の時に高野山を修禪の道場として朝廷より賜り、61歳には「即身成仏」。生きながら仏になられた方です。

高野山の精進料理は季節感を大切にし、五法(生のまま、煮る、焼く、揚げ、蒸す)、五味(醤油、酢、塩、砂糖、辛)・五色(赤、青、黒、黄、白)を厳しく

現代に伝えていきます。朝は粥、昼は一汁一菜、夕食は「体を養う薬」という観点から皿数も多く出されるそうです。

正しく食事をするということは、体だけでなく心の形成に大きな影響を与える、と論じられています。

昔のお寺は寒さで病にかかる僧も多かったようですが、今は随分考慮され、質素で質の高い食事を続けた高僧の平均寿命は、一般人よりずいぶん長くなったようです。食べ過ぎは万病の元であり、摂生は病を治す、ということをお坊様方は身をもって体現なさっているんですね。



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様」でもう一品に出演して24年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数6000品を超える。

料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 肉は食べない方が良いでしょうか?
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか?
- 休肝日は必要ですか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行:ワニ・プラス
1,400円+税

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。