





### 永平寺

永平寺での食事は仏道修行と同じくらい大切にされています。道元禪師は調理と食事作法を仏道修行の域にまで高めようと「典座教訓(てんざきょうくん)」を著述しています。



健康ブームにより、永平寺町で製造されたごまどうふも一躍脚光を浴び、今では全国にその名が知れ渡りました。スタンダードな白ゴマに加え、黒ゴマを使ったごまどうふが人気です。

約770年前、道元禪師により座禪修行の道場として創建された曹洞宗大本山永平寺。日常生活のすべてが修行となり、食事を取ることもその一つです。殺生を戒める大乘仏教の考え方に由来し、魚介類や肉類を用いず、穀物や野菜などを主とする精進料理の中でも、年中行事などの特別な日に用意され、雲水たちの貴重なタンパク源として食されてきたのが、ごまどうふです。

# ごまどうふ

滋味豊かな禅寺の味

特別な日に供す  
滋養強壮に優れた  
禅寺の美味。



食事の大切さを再確認する

# 報恩講料理

素朴で奥が深い  
時間をかけて味わう  
昔ながらの料理。

福井県は昔から仏教、特に浄土真宗の教えが広く浸透している地域です。現在でも多くの門徒たちにより浄土真宗の宗祖、親鸞聖人を敬い、先祖を偲ぶ日々のおつとめが盛んに行われています。その中でも報恩講は、親鸞聖人の恩徳を謝す最も重要な行事です。

その報恩講時の昼食(精進料理)をお齋(おとぎ)と言い、当番の門徒の方が作った料理を参拝者にふるまいます。お齋は一汁三菜を基本に、野菜の煮物や和え物中心の献立。数名の門徒が手作りします。形態や献立は地区ごとに受け継がれた伝統的なものです。

野菜の煮物や辛子和えなど、どれも地味ながらも奥深い料理ばかり。それらは懐かしく、食べる者を温かく包み、幸せな気持ちに導いています。



### 報恩講

仏教各派で行われる宗祖の恩徳を謝す法会。浄土真宗の各寺では宗祖親鸞聖人の忌日を中心に門徒が寺に集まり、昼食(お齋)をみんなで午前・午後にお勤め・説教が行われます。

交流が希薄になっている現代において、後世に残したい行事の一つである報恩講。各家庭で収穫した野菜を持ち寄り、知恵を出し、料理します。食事を通して生きる喜びと感謝が自然と生まれてくるのです。



雪国に伝わるお惣菜

# 打ち豆ひじき

雪国・越前に古くから伝わる伝統的な大豆加工食材、打ち豆を使った打ち豆ひじき。打ち豆を下ゆでし、他の具材とカラ炒り、調味料を入れて水分がなくなるまで煮込むだけ。べつたんこの打ち豆はお箸でつまみやすく、他の具材との絡みも良く、時間も短時間でしみ込みます。白いご飯に加えて、「打ち豆ひじき混ぜご飯」にしても美味。打ち豆はお湯で茹でて柔らかくした後は、味噌汁(打ち豆汁)や酢の物、炒め物といったさまざまな方法で調理することができます。これは福井県の郷土料理となり、現在でも多くの家庭で食されています。

郷土料理の材料として愛用される大豆。

## 打ち豆

古くから水田の畦で栽培した大豆を打ち豆の形で貯蔵していました。大豆を水に浸して柔らかくしたものを叩いて潰し、再び乾燥させて仕上げた保存食材です。



分厚いのが主流

# 厚揚げの煮たの

全国的に油揚げと言え、うす揚げを指すのが一般的ですが、福井では厚揚げのことを言います。福井県には大豆や大豆製品を使った料理が多く、分厚くてこんがり香ばしい油揚げは欠かせない食材の一つです。昔は贅沢品で、報恩講や祭りなどの行事には必ず食べられていました。中でも大きな厚揚げを甘辛く煮た、福井ではポピュラーな一品が厚揚げの煮たのです。じっくり煮含めていくことで、厚揚げにだし汁がしみ入っていきます。福井の地がらしを合わせて食べると、より一層美味しさが増します。

食卓に欠かせない油揚げ消費 全国有数の福井。

## 油揚げ

美味しい福井の水で作った木綿豆腐を原料に、時間をかけてじっくり揚げて作る油揚げ。揚げたてをそのまま食べるのももちろん、煮物や汁物などに利用しても美味です。



地がらしがポイント

# 麩の辛し和え

上品な辛みが 味わい深い、 福井の郷土料理。

麩の食感が楽しめる味わい深い一品は、葬礼や法事、報恩講などの仏事に欠かせない郷土料理です。ぬるま湯(または水)で戻した角麩をよく絞り、塩もみした小口切りのきゅうりと合わせ、地がらしや味噌と一緒に混ぜたら完成するとても簡単な料理です。小麦粉のたんぱく質(グルテン)を主原料としている麩は、植物性たんぱく質で消化されやすく、栄養価も高いことから精進料理にはよく使用されています。信仰の厚い福井県内では、この精進料理によって、各地域へ広がり、今でも食される郷土料理になりました。

## 地がらし

福井産からし種を丸ごと粗挽きにお湯で練って作るのですが、割り箸数本で力強く混ぜると辛味が立ちます。上品で粹な辛さは新しい和スパイスとして注目されています。



ポピュラーな郷土料理

# すこ(赤ずいき)

瞬間に変わる 鮮やかな赤色、 美容食として注目。

大野市の特産である里芋の生産農家では里芋畑の端に赤ずいきを一行作る習慣があり、昔から古い血をおろすものとして食された他、干して長期の備蓄に耐える保存食とされてきました。この赤ずいき(八ツ頭芋)の主に茎部分を使用した料理「すこ」は、昔から伝わる酢漬けのことで、鮮やかな赤色が特長です。昔から仏教、特に浄土真宗の教えが広く浸透している福井では、親鸞聖人の恩徳を謝す最も重要な行事、「報恩講」に欠かすことができない精進料理の献立の一つで、秋祭りなどにも食されています。

## 赤ずいき

八ツ頭芋の茎の部分で、繊維質がたっぷり。いろいろな料理にもマッチすることから、近年のヘルシーブームによって注目を集めている食材です。美容食としても最適です。

