



ASMR精進料理「夏のお膳」

YouTube 動画『ASMR 精進料理』と精進料理
レシピ集『ここから始める精進料理教室』の取組み

副会長 森井 宗淳

精進料理は、道元禪師が正伝の仏法を求めて中国に渡った際に出会われた老典座との逸話にもあるように、宗門では重要な教えの一つであるといえます。

昨年度、コロナ禍において様々な活動が制限されたことで、外出を控える方が増えました。この機会に精進料理の教えに触れていただくため、全国曹洞宗青年会（以下、全曹青）公式YouTubeに、いずも曹洞宗青年会と協働で制作した精進料理動画『ASMR 精進料理』を投稿しました。この動画の内容は、精進料理の「基本」シリーズ四本と、法事で供える「仏膳」シリーズの四本で、お檀家さまや一般の方がたに精進料理の話をする際に活用する教化資料として制作いたしました。動画ではASMRとして食材を切る音などをしっかりと収録し、食材の命を音として感じてもらえるよう配慮いたしました。このような企画ができたことは、全曹青として誠にありがたい機縁でした。また全曹青では、以前より精進料理に関係する事業



ASMR撮影の様子

を展開してまいりました。その中でも代表的な事業として、『味来食堂みらいしょくどう 僧食そうじきを学ぼう』(精進料理教室)があります。一般の方がたに精進料理の教え、禅の教えを伝えるべく東京近郊において定期開催をしております、それらが好評を博し地方開催も行っております。

しかしながら『味来食堂』を展開する中で、課題も見えてまいりました。それは、料理の得手不得手などにより多くの僧侶が精進料理教室の開催に二の足を踏む、ということです。二年ごとに出向者が入れ替わる全曹青においても例外ではなく、『味来食堂』開催の度に、全曹青外からも特定の僧侶に精進料理講師を依頼する形になってきました。

そこで取り掛かったのが『ここから始める精進料理教室』という精進料理レシピ本の制作です。これはただのレシピ本ではなく、僧侶を対象とした精進料理教室のHow-to本です。『味来食堂』の開催において全曹青内で困ることがあるということは、各地の僧侶皆さまも同じ気持ちを抱えているのではないかと考えました。ここまで好評を博してきた精進料理教室は、間違いなく一般の方がたに喜ばれる取り組みです。開催できる僧侶が増えることで、今以上に一般の方がたに広く深く精進料理の教え、禅の教えが伝わっていくと

1. 献立を決めて、練習をしましょう

- 旬の食材を使い、開催日時の季節に合った献立にする。
- 時間配分を考慮し、品数を考える。
- 皮やヘタ、出汁ガラなど、食材を余すことなく使うことを考慮する。
- 練習（試食会）を行い、味の調整、作る順番、工程を考える。
- 各工程において、スタッフの役割を確認しておく。
- スタッフ例：調理講師、飯台導師、調理補助、受付等。
- 会場の下見しておく。
- 設備、空調、出入口、靴置き、駐車場等の確認をする。

季節の食材例

春

筍
空豆
アスパラガス
キャベツ
セロリ

椎茸



夏

胡瓜
茄子
トマト
かぼちゃ
とうもろこし

蕪（かぶ）

書籍『How-to精進料理』より抜粋



道元禪師から 春夏秋冬の教え 典座教訓より

テホ
須らく道心を運らして時に随って改変し、大衆をして愛用して安楽ならしむべしと。

訳文

道心を備かせて適宜に献立を考え、修行僧たちが安心して修行に打ち込めるようにしなさい

■ 献立に「いまここ」を

農業技術の発展は目覚ましく、季節を問わずあらゆる食材を食べられる時代となりました。いつでも好きなものを食べられる嬉しさはありますが、その反面、食材の「旬」を感じにくくなったのも事実です。言うまでもなく、道元禪師が生きておられた時代に現代のような農業技術はありません。春には春の食材、冬には冬の食材が食卓に上っていたことでしょう。それら季節に合わせて「旬」の食材をいただくことは、「いまここ」を生きる自分自身に向き合うことでもあります。春夏秋冬、折々の季節に合わせて献立を考え食事を作る。その食事をいただくことで季節を感じ、「いまここ」を丁寧に生きていることの大切さを感じてみましょう。



●執筆者プロフィール
副会長 森井宗淳もりい そうじゆん

いずも曹洞宗青年会所属
第二十二期より全曹青に参加。第二十四期副会長。
第二十三期教化委員長として、『ASMR精進料理』シリーズや『ここから始める精進料理教室』を制作。

思います。本書は、『典座教訓』などを基に順を追って説明する「How-to精進料理教室」を始めとして、「法話集」、「レシピ集」などを収めております。全曹青オンラインショップや各行事の頒布ブースで頒布しておりますので、布教の一助となりましたら幸いです。
コロナ禍で様々なことが変化する中でも、道元禪師と瑩山禪師が遺された教えは変わりません。今回取り上げた精進料理の教えは、不安取り巻く現在において、生活に身近に関わる、まさにに伝えていくべき教えです。私たち僧侶一人ひとりが自覚し、創意工夫しながら実践、布教していけるよう努めてまいります。



書籍について、詳しくはこちらより。