

美濃加茂伝承料理の会 四季を食べる講座 特別講座

講 と 精進料理

H29 10/14(土)

10:00~14:00(受付 9:30~)

参加費 500 円

古くからこの地域で続く“講”と
呼ばれる行事。

今回はお寺で講の後にふるまわれる食事を再現します。精進料理？地味で薄味
…なんて、あなどるなかれ！
その奥深い美味しさに驚きつつ、身も心も脱ツクスできてしまう講座です ♡


〒505-0004

岐阜県美濃加茂市蜂屋町上蜂屋 3299-1

tel:0574-28-1110 担当:林 悦子

みのかも文化の系





はじめに

昨年の講座「ほんこさま」で再現したJ寺の報恩講後の食事に、実際にお邪魔した時の様子を紹介します。

お堂の中に入ると、年配の女性を中心に70人ほど集まっていました。(写真③)

最初に住職さんが登場し、おつとめ開始、皆でお経を唱えます。その後、法話を聞き、正午前より、前半・後半に分かれ、お膳につくため部屋を移動しました。

畳敷きの部屋に入ると、長テーブルの上には、既に一人分ずつ黒塗りの食器が並べられ、煮物、和え物が盛り付けてありました。昔ながらの本膳と言われる食器、「おひら」には、大根・人参・高野豆腐等の煮もの、「おつぼ」には、あえもの・漬物があり、空の飯碗、お椀が伏せてありました。(写真)

席につくと、女性数名が大きな給食用の大鍋に入ったみそ汁(写真⑤)、おひつに入ったご飯を運んで来て、器にもりつける人、配膳する人に分かれ、手際よく大勢にご飯とみそ汁を配ってくださいます。(写真⑥)

おひらの煮ものは艶があって美味しそう。冷めてはいますが、口に入れたら大根の柔らかさ、甘さに驚きです。薄味ですが芯まで味が染み込んでいて、実に美味しいのです。にんじんも味が染みっていますが煮くずれしていない。こんなに大きく切つてある高野豆腐を食べるのは初めてでした。

食べ終わると、飯椀に、大きなやかんからお茶を注いでくれます。(写真⑦⑧)

厨房では、10人あまりの30～70代の女性が後半のお客さんの食事の配膳準備をしていらっしゃいました。この方たちは“J寺仏教婦人会”の役員さん。

厨房は昔ながらの土間になっており、足元にはみそ汁100杯分が入るガスのハソリがあり(写真⑩)、台の上には5升を余裕で炊けるガス炊飯器(写真⑪)、食器棚には、高野豆腐の切り方や、分量が書いてある紙が新旧混ざって貼つてあります。古いものと思われる紙からは調味料の香りがしそうでした。(写真⑫)

この寺では、報恩講の食事を80年続けているらしく、食事の内容、味付けは婦人部の役員で伝承しているとか。

味の薄い野菜ばかりの地味な精進料理という想像を大きく超えた、やさしくとも、しっかりした滋味深い味わいの食事は、報恩講が何十年と続く大きな要因なのではと思います。

ネット検索でさまざまな調理法もわかる時代に、寺の台所に貼つてある黄ばんだレシピはとても貴重な物に思えました。

本日は、伝承会員が聞き取り調査をしたM寺の食事を再現します。M寺は報恩講を500年以上続けているとか。J寺同様、句の恵みを存分に使い、丁寧に丁寧に作られる食事は身も心も整えられるものではないでしょうか。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

飛竜頭

材料 (5個分)

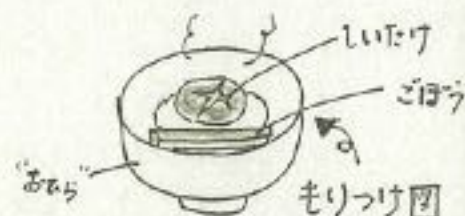
木綿豆腐・・・・・・・・450g (1丁)	だし汁・・・・・・・・200cc	} A
にんじん・・・・・・・・16g	砂糖・・・・・・・・大さじ4	
ひじき・・・・・・・・2g (乾燥)	酒・・・・・・・・大さじ1	
ぎんなん (茹でたもの)・・5粒	しょうゆ・・・・・・・・大さじ2・1/2	
すりごま・・・・・・・・適宜		
ごぼう (ささがき)・・20g	だし汁 (もどし汁含む)・・400cc	} B
	砂糖・・・・・・・・大さじ4	
ごぼう (5mm×5mm×8cm)・・5本	酒・・・・・・・・大さじ2	
干しいたけ・・・・・・・・小5枚	しょうゆ・・・・・・・・大さじ2・1/2	

作り方

1. 豆腐はレンジに1分ほどかけ、水分をとってから更にキッチンペーパー等で挟み、軽く重石をして、水気をよくきっておく。
2. 干しいたけは水でもどしておく。
3. にんじんは細く短く切り、ごぼうはささがきにし、それぞれ茹で、キッチンペーパーで水気をとっておく。ひじきは水で戻し、柔らかくなったら水気をきっておく。
4. ①をすり鉢に入れすり、②の具とすりごまを入れ混ぜ5等分し、手に油をつけて真ん中にぎんなんを入れて、丸く成形する。
5. ③を中温の油で揚げる。
6. 棒状のごぼう、②のしいたけをBで煮る。
7. 器に⑤を盛り付け、その上に⑥のしいたけをのせ、一度煮立たせたAをかけ⑥のごぼうを添える。



ぎんなんは、龍の目、
上に乗せるしいたけは托鉢するお坊さんの笠、
ごぼうは、杖を意味しています。



本来飛竜団は油揚げを
してから煮て食べるのが
普通ですが、今日は揚げ
たてをだし汁で頂くよ

ひじきの煮物

材料 (4人分)

ひじき (乾燥) 10g	だし汁 60cc	} A
にんじん 約40g	酒 大さじ1	
油揚げ 小2枚	砂糖 大さじ1/2	
油 少々	しょうゆ 大さじ1	

作り方

1. ひじきは水でもどしておく。
2. 油揚げは湯通しして千切り、にんじんも千切りにする。
3. 鍋に油をしき、水をきった①を炒め、②も入れ炒め、だし汁を入れ、しばらく煮たらAを入れ汁気がなくなるまで煮る。



“あつほ”

煮あえ

材料 (4人分)

大根 300g	だし汁 150cc	} A
にんじん 20g	砂糖 大さじ1	
油揚げ 小2枚	酒 大さじ1	
だし昆布 2g	みりん 大さじ1/2	
	しょうゆ 大さじ1/2	
	塩 少々	
	酢 大さじ1・1/2	

作り方

1. 大根は皮をむき千切りにし、にんじんも千切りにする。油揚げは湯通しして千切り、だし昆布はぬれ布巾でふいてはさみで細く切っておく。
2. 鍋に油をしいて、①の大根、にんじんを炒め、だし汁を入れ、油揚げと昆布、Aの調味料も加え煮、火が通ったら最後に酢を加える。



「あん煮あえ」
小皿

みそ汁

材料 (4人分)

大根	100g (1/6本)	だし汁	800cc
里芋	100g (2~3個)	みそ	大さじ2
油揚げ	小2枚		
ねぎ	50g		

作り方

- 大根、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
里芋は皮をむき、半月状に切る。油揚げは湯通しし、千切りにする。
ねぎは小口に切る。
- だし汁に①の大根、にんじんを入れ火をかけ、大根が柔らかくなったら、
里芋、油揚げを入れ、具材に火が通ったらみそを溶き入れる。
最後にねぎを入れ、火をとめる。

まゆだんご

材料 (約30個分)

上新粉	250g	塩	37g
砂糖	37g	熱湯	200cc

作り方

- 上新粉、砂糖、塩をボールに入れ、熱湯を加えてこね、耳たぶくらいの
柔らかさになるまでこねる。
- ①の生地を3等分して棒状にのばし、包丁で10等分に切る。
更に手で平たい丸に整え、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ②を重ならないように蒸し器に入れ、強火で4~5分蒸す。

報恩詣には“お華東”（おけそく）と呼ばれる500円玉ほどの
リング状で赤、黄色、緑に色つけされた御餅が飾られており、
お土産に持ち帰ることがあります。

本日は、お華東の代わりにまゆだんごをいただきます。

台座に飾り、
みそ汁



J寺仏教婦人会会長さん（美濃加茂市本郷町在住、70代）のお話

煮ものの大根は1cm厚さの輪切りにし、しっぽの方は煮ものには使わないで、みそ汁用にするんです。多くのお客さんに、同じ大きさの大根を出すようにするためだわね。細いところはみそ汁。

輪切りにした大根の皮はむかないで、昆布をしいた大鍋に入れ、ひたひたの水を入れて煮て、味付けはしょうゆと砂糖だけです。みりんも酒も入れませんよ。

にんじんも皮はむかないで、5mmくらいかな、輪切りにし、油揚げを湯煮（油抜き）した後の湯で煮るんですよ。油揚げは湯煮した後、だし、しょうゆ、砂糖で煮ます。高野豆腐は水でもどし、砂糖、みりん、しょうゆで煮ます。大きい高野豆腐を斜めに切って煮るんだけど、味が染みやすいように面が大きくなるように切るの。

ほうれん草のごまあえは、ほうれん草を茹でて、水には放さないで、砂糖、しょうゆ、すったごまであえます。漬物は大根を縦1/4に切り、大根つきでついて、塩で殺し、砂糖、酢であえたもの。

赤だつの酢炒りは、檀家のTさんが毎年くださるのをを使うんです。

毎年、100人ほどのお客さんがみえるけど、20～50人分くらいは余分に作るわね。おかわりする人が多くて、それでも全部食べきっちゃいますよ。

ここへ来ると、知らない人とも話ができて楽しいの。ぼうもりさんに教えてもらってやってるけど、皆、和気あいあいとしてますよ。ぼお〜っと立ってる人はいないもんね。皆、自然に（役割分担ができて）できてたなって感じ。



J寺 ぼうもりさん（住職の奥さん）のお話

うちの報恩講のご飯はよそよりおいしくて自信あるの。煮物に使うだしの素はね、ネットで買っちゃいますよ。ここで使う調味料はお供え物だから、高級品なの。

報恩講のお齋で、一番大変なのが、赤だつの酢の物やね。あの、赤ダツは聞いて驚きですよ。

今、102歳のTさんが、むいて持ってきてくださるの。実際はお嫁さんが大変なんだろうけど。私もやりなさいってもらったことありますけど、目も痛くなるしで、放つといたらしなびるし、むくのも大変で・・・干さなあかんし・・・

買うと高いでしょ？あれは、手間賃ですね。

赤だつだけは、前ぼうもりが《作ってすぐではおいしくない》って言うんで、前日私が作ります。茹でこぼして、灰汁とって、灰汁が嫌いなんで、ごま油で炒めて、酢、しょうゆ、砂糖、入れて最後に酢。

大根も前日から切って、数を220とか数えて昆布しいて2～3時間、大根によっても違うけど、4時間のときもあります。

Tさんは私が25で嫁に来た時から、(80代で辞めるまで)ずっと婦人部の会長をやってくださってるの。

献立も前ぼうもりとTさんと決めて・・・でも、これから赤ダツは・・・困っちゃうわね。



S寺 住職の奥さん(美濃加茂市太田町在住)のお話

毎年、11月17.18日にやります。食事のふるまいは18日だけ。

メニューは、いつも、**里芋の煮ころがし、ごぼうのきんぴら、ひじき煮、丸揚げの煮もの、煮あえ、けんちん汁、白飯、白菜の漬物**ですね。

今まで、こんにゃくを作って出しとったけど、それは、後で賄いやったことがあったんで、今年はやめたんです。

一人ずつ出すのは、ひじき煮、煮あえ、丸揚げを半分にして・・・あとは鉢盛やね。だしはかつおでやります。けんちんは、大根、にんじん、ごぼう、里芋で、味付けはしょうゆ。詳しい味付けは・・・私は携わっとらんで、わからんわ。

だいたい50食作るかな～。米?3升やね。

いつも、近所の御手伝いの人が数人で、決まった人たち、それに、新しい人がたまに加わるの。



K寺の食事のふるまいに20年来手伝いに行くMさん(80代、坂祝町勝山在住)のお話

聞き手:尾関三千代

毎年作るの**はおけんちゃん、(けんちん汁)こんにゃくの煮物、里芋の煮物、ひじき、煮合い、厚揚げの煮物とご飯炊いて・・・あと、たくあん**やね。

おけんちゃんには、里芋、人参、大根、あげ、豆腐、ごぼうを入れるわ。味付けはかつおだしとしょうゆ。こんにゃくは、三角に切ってしょうゆ、砂糖、みりん煮るの。

里芋は皮むいて、砂糖、しょうゆ、みりんやね。ひじきはにんじんと一緒に、砂糖、みりん、しょうゆで。煮合いは大根、人参、昆布で、油で炒めてからしょうゆ、酢、砂糖だわ。

厚揚げも三角に切って、しょうゆ、砂糖、みりんやね。

たくあんは必ず、皮がどこかについた状態に切るのが決まりやね。

かつおだしを取ったとき、かつおぶしが足らなかった年があったもんで、翌年の申し送りしたら、翌年、かつおぶしが余ってしまったの。仕方ないで、かつおぶしの佃煮を作ってお斎にだしたら、和尚さんに叱られてしまったわ。



M 寺おくりさん

報恩講は毎年2月の第二金、土、日にやっています。食事は金、土の二日間だけです。献立は白いご飯、みそ汁、ひじきの煮物、飛竜頭（がんもどき）煮合せ、漬物ですね。前日に（木曜）食材を用意するんだけど、野菜は地産地消で、婦人部代表のYさんが、毎年、トラックで運んでくれます。

白飯は一日に5升炊きます。みそ汁は具たくさんで、大根、里芋、油揚げ、豆腐、ねぎ・・・大根だけ最初に水煮しておくから20分くらいで煮えますよ。

だしにかつお節、使ってます。そんなに、厳しくないの。ひじきは長ヒジキで、油揚げとにんじんを入れて煮ます。このひじきは福井から取り寄せてます。飛竜頭は美味しいのを探して・・・今は武芸川にある店で買ってます。丸型の豆腐の生地の中に、にんじん、ひじき、ごまが入っていて、真ん中に必ず、銀杏を入れてもらってます。この（特注）飛竜頭を30分かけて油抜きしてから、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆで、また30分かけて煮ます。

たくあんは棒状に切ります。

食器は塗りのを使いますよ。湯呑みは使わないで、食べ終わった飯椀にお茶を注いで、たくあんでぬぐいながら飲むのが決まりのような感じですね。

昔は甘い粕汁を出していましたが、今はみそ汁になりました。この寺の報恩講は500年余り、続いています。昭和25年～40年頃は講の日に露店まで出て、すごく賑わっていました。報恩講が男女の出逢いの場でもあったんです。



M 寺 婦人部代表 Y さん (S24 年生まれ、美濃加茂市加茂野町在住) のお話

聞き手：大脇鈴代、棚橋節子、野村恵美子

M 寺のほんこさまは 50 才くらいから手伝いをやっています。手伝いに来る人は 60 代後半の人ばかり。若い人は勤めがあるで、来れんとか言うで……。

私も 50 才になるまで、寺に行ったことさえなかったです。だから、最初は手伝おうにも (台所の中で) 何がどこにあるかもわからなかったもので、自分で物 (食器、調理道具等) の場所を把握することから始めました。

(お斎の食材の) 野菜は、私が調達します。大根も私が種から撒いて……うちで採れた物を仏様にお供えしなあかんと思っております。

ほんこさまのお手伝いは 7, 8 人日替わりで来ます。まず、木曜日に漆器を出して、洗って拭き上げて、これはみそ汁、これは飛竜頭と書いた紙を貼って、間違わないようにします。次の日に来た日人が、誰が見てもわかるように、段取りだけしときます。

ぼうもりさん (住職さんの妻) と相談して、みそ汁は里芋入れたり、冬瓜入れたり……みそ汁に関しては軽い気持ちで作ってきました。ひじきや煮合え、飛竜頭は昔から決まりがあるんで、決められたように作っております。

M 寺ではやってないけど、飛竜頭を盛り付ける時、御坊さんの傘に見立てて煮たしいたけを乗せて、托鉢の時の杖に見立てて、ごぼうをそえるところもあるらしいです。

煮合えの大根の白は雪、赤は (お坊さんの) 足のあかぎれの色と聞いております。

お華東は毎年、ほんこさまの前日に男の人が数名、組み立てて作っております。

昔は、本堂に入りきらんくらいの人に来て、新しい嫁さんは帯び付きでお参りに来とったそうです。



<太田>

西福寺 太田の下町の清流山西福寺は真言宗大谷派の寺院である。もと、念仏道場であったのが・・・中略・・・一月八日・九日両日に報恩講を行い、・・・

<山之上>

専正寺 山之上の金谷の松鋼山専正寺は、浄土真宗本願寺派の寺院であって、・・・・・・中略・・・・・・一月十日に報恩講を行い、・・・・・・

<蜂屋>

浄明寺 中蜂屋の字洞井戸（引田）の清光山浄明寺は真宗本願寺派に属し、・・・

<加茂野>

明応寺 木野の紫金山明応寺は、もと天台宗の古刹であったが、・・・・中略・・・・二月十三日から十六日まで報恩講を行い・・・

明淳寺 鷹之巣の北龍山明淳寺は、浄土真宗の本願寺派の寺院であって、・・・・中略・・・報恩講・永代経・彼岸会・盆会などの行事を行う。

<伊深>

最乗寺 伊深の上町の白龍山最乗寺は、真宗西派に属し、厚見郡願誓寺の末寺であった。・・・・中略・・・・この寺の報恩講は、もとは正月の九日から十日に渡って行われた。檀徒のお籠りがあり、その夜、甘酒や小豆粥を出した。

『美濃加茂市史 民俗編』



『美濃生活絵巻中 /高橋余市』

おとりこし

十一月二十七日は親鸞聖人の御命日で京都の東本願寺では報恩講が営まれ、その後末寺でもつとまる。各家ではおとりこしといって適当な日を選んで、夕方からつるのもの（親戚）が集まって経を読む。その後に食事が出る。

酒の肴に、こんにゃく、芋のころ煮、おしたしなどありあわせのものを作り、膳にはおひらに丸い大きな丸揚げ（ひろずという）おつぼに、いところ煮、中央の猪口にはおしたしがつけられた。いところ煮というのは、里芋と小豆をよく煮、うす味の汁にしたもので、甘味はつけない。

ひろずといところ煮は、おとりこしの料理として欠くことのできないものである。

おかきまわしといって、寿司を手塩に盛って出す。それを一、二杯おかわりをしてから親の椀に白いご飯（おときという）とみそ汁が出る。汁の実は、かぶらと賽の目切りの豆腐であるが、沢山たくので実においしかった。

『美濃民俗』（第34号 昭和45年3月15日発行）



報恩講と鯛焼

村に浄土真宗の寺が二か所あり、満年寺は十二月末、円徳寺は一月上旬に報恩講がつとまる。

二日目の昼には女人講といって女だけのお齋があり（戦後はやめた）三日目の朝には男を主にしたお齋がでる。このお齋につくには白米ともち米を各一升とお金を二十銭から五十銭（今は百円から三百円ぐらい）あげることになっている。料理は各家でつとめるおとりこしより簡単で、ひろずといところ煮、菜のおしたし、白飯に豆腐の味噌汁だけで酒もないのだが、戦後数年までの貧しい食生活の時代には、うれしい食事であった。このお齋は現在も何等変わることなく続けられている。ただ、四足漆塗りのお膳が現代的な食卓に代わっただけである。

この日の午後から夜には、沢山の参詣人があり、門前に露店も出て、お経や説教に関心のない子供には、その店に魅力があり、中でも鯛焼きが一番人気があった。

石灰の俵を編んでもうけた僅かな小銭を持って、落花生やあめを買い、焼きたての鯛焼きをほおぼるのが何よりの楽しみであった。

雪のちらつく寒い日など、子供だけでなく、大人も列を作って、焼けるのを待っていた。

戦後村の店に菓子が豊富に出回るようになってからは、露店もいつとはなしに出なくなり、お詣りする人もめっきり少なくなった。

『美濃民俗』（第43号 昭和45年12月15日発行）

*『美濃民俗』は大垣を中心に西濃地区の民俗をまとめたものです。



