

食物史上に於ける精進料理の意義

山 口 光 子

緒 言

精進料理の意味

精進料理の発生と発展について

料理の種類

使用食品について

代表的型式について

ま と め

緒 言

歴史が過去の時代における人間の生活の積み重なったものであると考えるとき、食物の歴史は重要な部分を占めるものである。そこで精進料理が中世のなかばにどのような諸条件の中で発生し、どのように発展してきたかについて考察してみた。

精 進 料 理 の 意 味

精進という言葉は、もともとサンスクリットの（毘離耶）或は（毘梨耶）に由来し、精勤との意味であったのであるが、仏教にとりいられるにおよんで、仏たらんとして仏の修行に努力する菩薩修行の6種のひとつとなり、さらに世俗と縁をたちきって潔斎粗食しながら仏道に身をゆだねる意にもちられるようになったのである。

こうした精神修養を強力に実施してゆくために、美食を戒め粗食をするのが精進となったのである。即ち精進料理は動物性食品を用いず野菜、山菜、果実、海藻類、及びその乾燥品を材料とした料理で、三つの意義要素があると思はれる。第一に仏教の五戒の一つである殺生戒を行持し、ひいてはそれが慈悲の精神を養うと同時に清浄心をもつちかうこと。第二にものを活かす、活用することを教えてくれる。あらゆるものがその料理法によって食膳にのせることが出来ること。

第三に淡味のなかに真実の味があり、これを味っていく程に心に真実性が養なわれていくこ

食物史上に於ける精進料理の意義

とである。

精進料理の発生と発展について

中世は貴族と僧侶と武士の三者が互に権力を競いあい、その緊張関係の上になっていた時代である。

貴族はすでに上世において獲得した政治的、経済的、文化的な優位を保守することだけに県命で、食生活文化の上でも新しいものを創造するエネルギーに欠けていた。

上世において作り出された文化を、後世の人々にあやまらずに伝えてゆく事のみが彼等の使命はとどまった。

これにたいし、寺院は、中世では治外法権を保持し得た王国であって、領分を持ち、信徒と称する「領民以上の領民」を持っていた。この王国のうちには、天台、真言のような旧仏教もあり、禅、浄土、法華のような新仏教もあって、いくつもの宗派に分かれてはいたが、それぞれに共通する、と同時にそれぞれを特殊化する学問や生活文化をそなえていた。また、寺院は財力に恵まれていたから、優秀な者をどしどし中国に留学させた。そしてこの留学僧達が仏教教義とともに、学問や生活文化をも学びとりこれをわが国に持帰った。このことがまた、自己の宗派の勢力拡大に大きく役立ったのである。

食物分野に於いては豆腐、納豆、饅頭、茶など、すべて中国の製法から学び、わが国の風土や日本人の生活様式にあわせ、嗜好にかなうように改良、工夫を加えていったものであった。特にこの面における禅家の果した功績は大きく貴族や、上流武士などの賓客をもてなすのに工夫、発明されたのが精進料理である。

我が国には鎌倉時代の始めに、栄西や道元等禅宗の渡来と共に、禅僧生活の宋風精進料理が、禅僧と武家の交わりなどを通して、公武の食生活に大きな影響をあたえながら一般に普及し、鎌倉時代独特の料理が行われ発達したもので、特に京都は海に遠い地理的条件と寺院文化の影響で精進料理にすぐれたものを残している。懐石など寺院料理がそのまま茶人の手に移り後世の趣向が加味されて近世にはいって料亭料理や会席料理となって展開し、やがては一般家庭における日常調理の向上に、直接、間接にはかりしれない役割を果たしたのである。

精進料理がこのような大きな影響力を食生活のうえで発揮しえたのは、別の角度から考えてみると、我が国はこれ迄いろいろな社会的、自然的な条件から酪農業が十分に発展しえなかった。牛馬の牧畜こそあったがそれは主として農耕用であった。養豚にいたっては皆無に近かったしわずかに養鶏がいくらか行なわれていたにすぎない。つまるところ魚貝や鳥にたよるざるをえない状況のもとにおかれていたのであり、これらの食品から美味な調理法を考えるにも大きな制約があったといわざるをえない。

こゝから食品の多くを山菜ないし野菜に求めざるを得なかったのであり、その際、この分野で大きな成果をあげていた精進料理の手法を取り入れることゝなったのである。

食物史上に於ける精進料理の意義

料理の種類

臨濟料理

これの代表的なものは大徳寺料理とも称すべき大徳寺を中心として発達したもので、特色とするところは野菜を上手に使った点である。これは現今でも或る程度その形を存しているものゝ一般にはあまりに問題にされておらず、かえってそれを活用利用した茶料理の中に特長を見出し得ると思われる。

曹洞料理

これの代表的なものは、永平寺に行はれて来たものであるが、現今は何等特色として見るべきものがない。

高野料理

これも現代に於いてはたいした特色を認めず、わずかに乾物を多く使った。昔の交通不便の時代の名残を止めて居るに過ぎないのであるが、以上の三者は賓客の場合にいわゆる本膳を以って饗応するのである。

黄檗料理

普茶料理ともいわれ、前の三者にたいし別の一派をなしたもので時代がはるかにくだって近世初期黄檗の始祖隠元禪師が黄檗山万福寺を京都に開いた際、唐から伝わった料理で、特色とするところは食卓をかこむ唐時代の卓袱風の精進料理より出発して居るので、調理法も又、中国料理の影響を受け、脂肪を上手に使って居る点が脂肪分の少ない精進料理中において一大美特長と云える。その油は胡麻油が主となるのであるが日本の胡麻油は生の胡麻をしぼったものにたいし、中国のは炒った胡麻をしぼったもので香りが非常に良いのである。

これこそ我々現代人の味覚に適する精進料理ではないかと考えられる。

使用食品について

- 御時之汁者……………豆腐羹，辛辣羹，雪林茶並薯蕷，野老，笋，蘿蔔，山葵寒汁等也。
- 菜者……………織蘿蔔，煮染牛房昆布，荒布煮，黒煮烏頭巾，蒟，苧，蕪，酢漬茗荷，薦子蒸物
- 茹物……………茄子，酢菜，胡瓜，甘漬，納豆，煎豆，苳，藷豆，芹薺，差酢和加布，青苔，神馬藻曳干，甘苔，塩苔，酒煎松茸，平茸鴨煎等也。
- 油……………菜種，大豆，胡麻，榧，椿
- 点心……………水煎，温槽，曹鶏，籠羹，羊羹，猪羹，松露羹，驢腸羹，笋羊羹，鮮羹，海老羹，寸金羹，月鼠羹，雲鮓羹，砂糖羊羹，白魚羹，羔羊羹，饅頭，餛飩，索麵，碁子麵，卷餅，温餅，蒸餅，柚柑，柑子，橘，熟瓜，沢茄子，伏菟，曲，煎餅，焼餅，粢，与米，索餅，糰，

食物史上に於ける精進料理の意義

粽等の種類の食品が出てくるけれども点心の主体となすのは羊羹や饅頭をはじめ、今日、菓子類と呼んでいるものである。

こゝにあげられている菓子類のうちでも猪羹、驢腸羹、海老羹、寸金羹など現在ではその製法が不明であるものも少くない。たゞ伊勢貞文の註などによって当時の製法がおぼろげながらも察せられるもののみあげておこう。

- 羊羹——これは今もあり、赤小豆のこし粉、砂糖、葛の粉、もち米の粉、少しばかり加え、ねり合せて、むして切るなり製法同異あり。
- 鼈羹——摺立の山の芋壹斤、こし粉の赤小豆一升、小麦の粉五勺をねり合せむして亀甲の形に切る也。
- 曹鶏——此物知らざる故、金地院に尋ねしに、其答書に云、煎点式に有え、即劈蒟蒻以淡醬烹る者なり云々。こんにゃくを切りて、うすき醤油にて、煮たるを云うなり。
- 水煎——葛の粉を、水に和し、水にて練り、うすく平なる銅の鍋の内を油にてぬぐひて、其中にねりたる葛のゆるきを、打あげて、湯気をさませば、うすく平くかたまるを、とりあげて、細く短冊に切りて、煎り、酒に浸して、食す、其色白と黄と交り、水仙花の如くなれば、水仙羹と云ふ。細く切るゆゑ水織とも書くなり。
- 巻餅——今世けんひやきと云ふ物なり。小麦粉を水にてねり、さたうを入れ、板の上にて、うすく伸して平めて、平なる銅鍋を油にてぬぐひて、其鍋にて焼きて取り上げ、其面に醤油を塗り、片端より固く巻きて、小口切に輪切にする也。
- 砂糖羊羹——前に羊羹あり、又重ねて砂糖、異国より多く渡り来らず、世に、砂糖少し。故に何を製するにも、甘味を付くるには、あまつらの煎汁を用ふ、あまつらは、あまちやと云ふ草なり。あまちやの素を煎じつめて、水あめの如くにして用ふる也。和名抄に、干歳薬汁、和名末豆良、本朝式云、甘葛煎と見えたる。是也。あまつらの製しやうは、類聚雑要抄に、見えたり。庭訓を書きたる頃は、常にあまつらにて、製したるようかん多く、砂糖にて製したるようかんは、稀なるゆゑ、砂糖羊羹の名に別に出したる也。職人尽歌合の絵の中詞にさとうまんじうとあるも、さとうにて製したるまんぢうは、稀なるゆゑなり。

以上のほか、饅頭、興米、糰、粽など、今日にまでその製法が伝えられ、菓子として賞味されているものも少くない。

点心とは精進料理の中で忘れてはならないものの一つで食事と食事の間に、または虫おさえ程度に禅家で食べていたもので語源は空腹に点ずるから（てんじん）と呼ぶようになったのである。これが今日の和菓子の前身にあたるものである。

精進料理の代表的型式

1. 本膳料理

本膳料理には一汁三菜，一汁五菜，二汁五菜，二汁七菜，三汁八菜などあるが，現在普通に用いられているのは，前三者のみで，後の二つは余程特別な場合，例えば，仏前供御，極旧式の法事の如きを除いては，実際にこれを饗応することはない。

一汁三菜

略式本膳料理であって，簡単なる法事，朝食の饗応などに主として用いられる式で，膾，汁，平，猪口で，猪口，平の代りに，焼物や坪を使うことは自由である。他に香の物が附随する。

膾は，和合混（あえませ）ともいわれ，農産物，果物，或はその乾燥品を適宜に庖丁し，料理し，酢をもって加減した精進膾，或は忘膾ともいわれるものを使うのが普通で，時には，浸物，酢を使わない和物などを代用することもある。

汁は味噌汁を用いるのが習慣で，主として白味噌，合味噌で仕立った味噌汁を用い，赤味噌汁や，清汁系統の露を使う事は，極まれである。これの実には，主として葉菜，根菜類が用いられ，豆腐類，乾物がこれに次ぐ，

平は，椀盛，梅椀といった実のたくさん入った，露の少いもので，時に空平などと称し，全然露をいれず，たゞみるだけの組肴風のものを用いた時代もあったが現代風に於いては，椀盛でその場でいたゞくという点に主眼を置くようになった。

猪口には，浸物，酢の入らぬ和物を用いる。時には栗の含煮，金団のような甘いものを使うこともある。

焼物には，田楽が主に使われるが，揚物もよく代用された。

坪には，餡掛風の料理を用いるのが普通である。身近かな材料で例をとれば

膾 和膾 織大根 織人参 薄打胡瓜

汁 合味噌仕立 厚揚豆腐

平 巻湯葉 椎茸 野蜀葵

猪口 ほうれん草胡麻浸

香物 奈良漬瓜 白菜

一汁五菜

一汁三菜に坪，焼物がつき，材料や料理法も全く同じである。

二汁五菜

二の膳付ともいわれ，本膳，二の膳を用い，料理は本膳に，膾，汁，平，猪口，二の膳に汁，坪，焼物を，或は，本膳の猪口のところに坪を用い，二の膳は汁を猪口にし，焼物を別に焼物膳にのせて饗することもある。

食物史上に於ける精進料理の意義

この料理は汁が二の汁の場合に清汁、または薄葛仕立を用いるのが普通である。

2. 茶 懷 古

茶料理の一部で一汁三菜に香物が附随し、それに続いて吸物八寸を饗し、味には強肴をも追加する。

汁は殆んど味噌汁で清汁を用いるのは稀である。

実は蔬菜を主とし、乾物、豆腐類の順序でその分量は一箸で頂き終り得る少量を原則とし、汁の量もこれに準ずる。なお、これには水芥子、切胡麻などを吸口に使うのが慣はしである。

汁	合味噌仕立、蕪輪切、水芥子
向付	芹胡麻和
煮物	清汁、湯葉、椎茸、野蜀葵、柚
焼物	豆腐田楽
吸物	昆布出汁仕立、梅干、針生姜、
八寸	焼百合根、青唐辛子
強肴	海苔山葵和
香物	奈良漬瓜

3. 齋

主食物に飯又は粥を用い、一汁一菜に香物を添えるので、時には、汁のみ、菜のみのこともある。何れにしてもすべて各自の持鉢に受けるのであるから配膳なく、膳組もいたゞく側がそれぞれ自身でやる。飯や粥は僧堂に於ては、白的と称する米のみのことは殆んどなく、麦を混ぜるので、ひどいになると米三、麦七の割合にもなる。汁はたいての場合味噌汁で実は蔬菜、乾物、豆腐類である。香物は、普通はたくあん漬か、塩漬の瓜で、非常にぜいたくな時で奈良漬瓜が用いられる。

4. 普 茶 式

4人詰の卓を用いるのが正式であり着席する前に食器は申迄もなく、料理の大部を運び出し、卓上にならべて用意し、客が着席したならば茶を一度に出す。即ち普ねく茶を敷くので、これが普茶という言葉の起源で、これに用いる料理であるから普茶料理というのである。茶を頂き終れば自分の箸で、好みの料理を何なりと自由に好みの量だけ取って頂くのである。

普茶料理には、四碗、五碗、六碗などの式があり、四碗は、大菜四種、小菜四種、五碗は、大菜、小菜五種、六碗は大菜小菜共六種である。

四碗に例をとれば

大 菜

筍 羹 (焚 合)

唐 揚 (精進揚)

澄 汁 (清 汁)

食物史上に於ける精進料理の意義

味噌煮（味噌汁）

小 菜

雲 片（野菜油炒めの葛煮）

揚 物（素 揚）

香 物

浸 物

笋羹は、その季節の野菜物の焚合で、唐揚は材料を味付し、衣にも味をつけて揚げ、露を添えないのが本式で、野菜、茸、筍等を主として使う。

雲片は野菜を油で炒め葛煮にするので栄養分の損失なく理想的な料理法の一つといえる。

ま と め

このように精進料理は、寺院から発生したもので、仏教の禁断思想でもって生ぐさもの、すなわち動物性食品の利用を徹底的に排除しながらも、野菜や山菜、海藻類などを広範に食品化することに成功、植物性食品のみを使用して中国伝来の調理法と、わが国固有のそれとを兼ねあわせながら、煮る、蒸す、茹る、揚げる、焼く、炒める、和える、などのあるいはこれらなくみあわせるなどの、複雑多岐な調理法が工夫され、現在の日本料理の基礎をかたちづくるのに大きく貢献したことを認めなければならない。

とりわけ、普通の調理では植物性食品には動物性のだしを、動物性食品には植物性のだしを用いるのが、食品のうま味を生かす手法とされているにもかかわらず、植物性食品にあえて植物性のだしを用いるのであるから、こゝに精進料理の調理技術における注目すべき特徴がある。

また食事の前後、あるいは、食事と食事の中間に摂取するものとして、今日の和菓子の前身にあたる点心類を開発したことも忘れてはならないことである。

最後に相国寺山内養源院隠主平塚実堂師、並びに和洋女子大学教授石川松太郎先生、松田久子先生、本学の塩野先生に深謝します。

参 考 文 献

松田 久子	中世食生活に関する一考察
魚谷 常吉	僧房の料理