



# 出羽三山の精進料理

羽黒山参籠所「齋館」料理長  
伊藤 新吉

精進料理はどのような料理ですか、と聞かれることがよくあります。肉や魚を使わない料理とか、肉や魚に味を似せた料理とか、皆、さまざまな解釈があるようです。そのような中で出羽三山の精進料理の特徴といえば、山菜を中心とした食材を使うことです。もともと御山で修行する山伏が生きるために食したのが始まりで、必然的に山菜中心の食材となります。山伏ははじめ生で山菜を食していましたが、やがて生食できるもの、とできないものを分類し、また、食べやすいという理由から木の实ばかりを食べていたようで、木食上<sup>もくじょうじょう</sup>人<sup>にん</sup>と呼ばれていました。その後、アクを抜くという技術を得てからはさまざまな山菜を調理して食すようになり、同時に山菜を備蓄、保存することも覚えしました。このあ

たりから現在の出羽三山の精進料理の形になったのではと思われれます。アク抜きの方法は、水にさらす、天日に干す、塩に漬ける(塩蔵)などさまざまな方法があります。これらのうち、天日干しと塩蔵はそのまま保存にもつながります。また、生で食した時とは味や食感にも違いが生れます。天日に干す、塩に漬けるという行為は、アク抜きにもなり保存にもなり、味や食感の違いをも楽しめて一石三鳥です。昔の人たちの智慧には頭が下がる<sup>あたまがさがる</sup>ことがたくさんあります。また、出羽三山の精進料理には、それぞれの器に山伏の隠語の別名がついています。例えば月山筍の煮物は「月山の掛け小屋」といい、月山筍を3本使うことから、それらを出羽三山の三つの御山、三角の油揚げを御山の形、しいたけの丸

い形を山小屋の屋根に見立てています。山伏の隠語には出羽三山にまつわる名所や拝所の名前が用いられ、料理とあわせて紹介する<sup>しやうかい</sup>ことで、出羽三山にはこういう場所があります、明日はこんな予定があります、などの説明ができます。いわば御膳の上は山伏流の出羽三山案内の手引書で、このように御山と精進料理とは深い結びつきのもとで伝えられてきました。調理において最も手間をかけているのは下処理です。御山からいただいてきた食材には、落ち葉や木の枝、土や虫などがくっついていて、それらを洗い流す作業に大変な時間を要します。その後、下茹で、アク抜きと続きます。これらは精進という言葉の意味にもあたる「手間ひまを惜しまず」につながり、もう一つの意味でもある「結

果を期待せず」という教えでもあります。手間ひまをかけたのだからおいしくて当たり前だと思っ、ということ。面倒なことも精一杯努力し、結果を求めずに取り組む姿勢そのものが精進だと思っています。そして無駄なく食材を使い切る。先人から教わり伝えられてきた「もったいない」の精神を常に持ち続けて、葉や茎、根まで食べられる部分はすべて食することは現代の※SDGsにもつながることです。食べ物を扱う者としてはSDGsももったいない、を強く意識していくことで食品ロスもクリアしていけると考えています。出羽三山の精進料理を後世に残していくためには、山菜を採取する方、調理をする我々、食してくださる方、昔からのこの循環を守っていくことが必要です。循環のど

※SDGs: Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称。2015年の国連サミットで採択された2030年までに達成すべき目標。

の部分が欠けても途絶えてしまうことになり、途絶えさせてはけないと強く思います。私は、松尾芭蕉の不易流行を心に置いて精進料理を作っていますが、この言葉のように、変えてはならないものがあることを十分理解した上ではじめて新しいものに取り組むことができます。古いものを捨てるのではなく、そこに新しいものを加えていけば、出羽三山の歴史と共に精進料理も続いていくと思っています。

出羽三山に山伏が存在する間は、出羽三山の精進料理はなくならないと思いますし、守り続けていかなければならない伝統文化です。山伏が生きるために編み出した料理から、御山に入るために身を清める（精進潔斎する）料理、御山と一体化するための料理、お参りした後のお直会の料理、御山を訪れた方をもてなす料理と、時代と共に変化しながらさまざまな顔を持ち得た精進料理。その10年後、20年後を築しみに、日々精進の気持ちで作る続け、精進料理を作ることは仕事ではなく私の生き方として表現しながら、多くの方に伝えてい

こうも考えています。



さまざまな山菜の塩蔵



わらびの塩蔵

(左上から) 月山筍の煮物、ごま豆腐のあんかけ、どんごえ(いたどり)の甘酢、季節の天ぷら、うるいのおひたし、ゆばと山うどみそ、干しわらびの松前、丸なすのぼんけ味噌田楽、山うどのごま味噌和え、ご飯、赤かぶの漬物、お味噌汁、ずいき芋の茶巾長なすソース

