



写真1 たくさんの皿・山菜をはじめ在来の食材が並ぶ出羽三山の精進料理

出羽三山の精進料理 山形県「鶴岡市」

いであ株式会社／東北支店／河川水工部
松田 明浩 MATSUDA Akihiro (前会誌編集専門委員)

色とりどりの皿

歩くとミシミシ音がする長い廊下の先の部屋に通されると、そこには黒いお膳の上に色鮮やかな多くの小皿が並んでいた。ご飯とお碗の配膳とともに、料理長からそれぞれの小皿に盛られた料理の謂れや、使用されている食材の説明が続く。

これらの料理は、肉や魚が入っていない精進料理だ。精進料理は、精進物を用いた料理の意で、植物性の食材のみを使用し、仏教の考え方で殺生を戒めて肉食を禁じたことがその発祥と言われる。



地元の食材を活かした精進料理

煮物には出羽三山に見立てた月山筍、とろりとした餡がかかった胡麻豆腐、在来野菜を使った茄子の田楽に胡瓜の香物、ミズやウド、イタドリといった山菜を使った煮物や炒め物、だだちゃ豆のお味噌汁……。ひとつひとつが丁寧にそして彩も鮮やかな料理が並ぶ。

山形県鶴岡市の出羽三山神社に伝わる精進料理では、地元の食材を活かし、時には、塩漬けや乾燥などの保存技術によって、野山で採取してきた山菜やキノコをおいしく食べる工夫がなされている。

例えば、イタドリはアクが強く生のままでは食べられないため、塩漬けなどをして3～4週間たってアク抜きしてから調理している。季節に応じた旬の素材をふんだんに、あるいは雪に覆われる季節のために乾燥させたり塩漬けて保存させたものなど、その時々で得られる食材を上手に利用しているところに出羽三山の精進料理の特徴がある。

出羽三山の信仰とともに

山岳信仰や修験道の地としても知られる出羽三山。修験者は山伏ともいわれ、山野の恵みに対する広範な知識や技術を持っていた。山伏は、山の中で生きるため、山菜やキノコを保存食にするほか、その成分や効用に着目し、薬や染料としても活用する。当地の精進料理は山で生きるための術と、仏教とともに伝来した調理法とが融合して誕生したものと考えられている。

出羽三山登拝は江戸時代以降、大いににぎわいを見せるようになった。参拝客は必ず宿坊に泊まり、そこから山伏の先達によるガイドで羽黒山-月山-湯殿山と三山を巡ったという。そこで供された精進料理には、参拝者の心身を清める食事としての他、料理の名前(別名)に山伏の間だけで使われる隠語を付けられていて、修行のことや、これから上る山のコースなどを説明することにも使われたそうだ。

人々を魅了する食文化

2014年12月に、鶴岡市はユネスコの「食文化創造都市」に登録された。ユネスコが認定する「創造都市」は、「文学」や「食」など様々な分野の特色を持つ都市が認定されており、鶴岡市は「食文化」の分野で登録されている。この鶴岡市の食文化を大きく支える一つが出羽三山の精進料理である。今なお、羽黒山の宿坊では伝統的なこの精進料理がふるまわれ、国内外から参拝に訪れる人々を魅了している。

小皿それぞれが山菜や野菜であるのにいずれも異なる調理に滋味深い味わいと、どこか懐かしい味……。地域の食材とそれを手間暇かけて調理する技と心。日頃の喧騒から離れ、今この時に、食べられたことへの大きな感謝に満たされた。

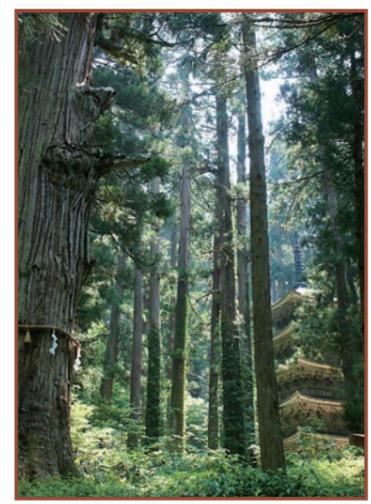


写真2 国宝羽黒山五重塔

- <参考文献>
1) 『日本の食文化史』石毛直道 2015年 岩波書店
2) 「鶴岡市HP」<http://www.creative-tsuruoka.jp/information/tsuruokanoshokubunka/>
3) 「SAVOR JAPAN」https://savorjp.com/area_sougou/area03/

<取材協力>
出羽三山神社

<写真>
筆者

「食から見る地域」は、郷土色ゆたかな日本各地の「食」について、その文化的・自然的背景を知ること、より深く味わっていただくコーナーです。