

特集・野菜から  
日本が見える!?

## Culinary Fundamentals

# Shojin Ryori

Written by Fujii Sotetsu (Zen Buddhist priest)  
Photos by Omori Tadashi

## 菜食の基本と究極 精進料理

文●藤井宗哲(禅僧) 写真●大森 忠

In the 13th century, Zen monks from China popularized a form of vegetarian cuisine in Japan known as *shojin ryori*. The practice of preparing delicious meals with seasonable vegetables and wild plants from the mountains, served with seaweed, fresh soybean curd (or dehydrated forms), and seeds (such as walnuts, pine nuts and peanuts) is a tradition that is still alive at Zen temples today. Stemming from the Buddhist precept that it is wrong to kill animals, including fish, *shojin ryori* is completely vegetarian. Buddhism prescribes partaking of a simple diet every day and abstaining from drinking alcohol or eating meat. Such a lifestyle, together with physical training, clears the mind of confusion and leads to understanding.

Even in preparing *shojin ryori* batter, we do not use unfertilized eggs as a binder; we use yam instead, which works quite well. *Shojin ryori* cooks also make sure not to waste any of the ingredients. We even sauté the greens and peelings of carrots and *daikon* radish, then simmer them in a little water, or we add them to soup. If there are any byproducts remaining after this, we mix them with leftover rice to make porridge for the evening. Followers of

Zen try to eat all of the food prepared during the day, and throw nothing edible away. This “recycling” is easy if one minimizes seasoning, letting the natural flavor of the ingredients define the taste.

The Zen aversion to waste extends to dishware, too. When Japanese people eat deep-fried *tempura*, they use extra dishes for the dipping sauce. Followers of Zen, on the other hand, feel that sauces are extravagant to prepare and tend to drip and make a mess anyway, so we forgo using dipping sauces altogether. In fact, sauces are unnecessary with a little salt in the batter, or if one simmers vegetables in *miso*-flavored water before deep-frying them.

People ask me if I can maintain a balanced diet while eating only vegetables; the answer, of course, is yes. I have been following Buddhist training and eating only vegetarian meals for more than 50 years, yet have never even caught a cold in all that time. Life at a Zen temple is strict and demands much physical labor, but I can take it in stride because I have the power of seasonal vegetables on my side. Of course, *shojin ryori* is part of the Buddhist temple regimen, yet it is also my way of maintaining a sound mind and body.



The basic meal for Zen monks is very simple — rice, soup and a side dish. Favored guests at the temple are treated to something more special. Here is a type of full-course *shojin ryori* meal available at some Zen temples.

From the left: Second, main course, and final course.

Main course: Starting clockwise from the top left,

(1) cooked squash, carrots and *shimeji* mushrooms served with a small eggplant that has been fried and then simmered; (2) spinach and tofu with dressing; (3) vinegared dish with lily bulb, cucumber, Japanese ginger and Daitokuji wheat gluten; (4) *miso* soup with broiled eggplant, *nameko* mushrooms and *oka-hijiki*; (5) pickles; (6) rice garnished with fresh boiled soybeans. Nagura Kazuhiro, chef at the Tokyo Grand Hotel, prepared this feast.

禅僧の食事は一汁一菜（一杯の汁と一皿の副食）が基本だが、大切な客には何種類もの料理が作られた。上はさらに一般に向けて工夫された精進料理のフルコース。左から式の膳、本膳、参の膳。本膳は、左上から時計回りにカボチャ、ニンジン、シメジなどの煮物と小ナスの油煮、ホウレンソウと豆腐の和えもの、ユリの花、キュウリ、ミョウガ、大徳寺麩などの酢の物、焼きナス、ナメコ、陸ヒジキの味噌汁、漬物、枝豆ご飯が並ぶ。調理は東京グランドホテルの名倉一裕氏

精進料理は、中国の禅僧たちがつくりあげ、鎌倉時代（13世紀）に日本に伝わった。野や山の幸、つまり季節の野菜や山菜を中心に、コンブやワカメ、豆腐や高野豆腐、湯葉などの植物性加工品、さらにはクルミ、松の実、落花生といった果実を組み合わせて調理したものをいう。動物性食品はいっさい使わない。「だしを取るのに、かつお節やじゃこも使ってはいけませんか?」とよく聞かれる。もちろん、使えない。「でも、揚げの“衣”に卵くらい使ってもいいのでしょうか?」。「精進揚げ」は、野菜の天ぷらと違ってよい。「いいえ、たとえ無精卵であろうとも御法度です」「じゃあ、“つなぎ”には何を使うのですか?」。精進揚げの衣のつなぎには、卵のかわりに長芋を使う。このように徹底して鳥獣の肉や魚介類を使わないのが、精進料理の特徴だ。殺生（生き物を殺すこと）は仏教の戒律で最も重い罪とされるからである。しかし、何より、酒や肉を慎んで食生活を簡素にし、日々修行に励むこと、つまり精進によって「迷い」から「悟り」へと到達しようとする仏教の基本精神がそこにある。

精進料理のもう一つの特徴は、合理的で無駄がないこと。大根やニンジンの葉や皮が残れば、炒め煮にしたり汁物に入れたりする。さらにそれが残れば、夕食のおじやに混ぜる。禅門では、

夜はその日の残飯をおじやにしていた。その日の食物はなるべくその日のうちに食べきり、余分な食材を捨てない。煮るにしても焼くにしても、素材の味を生かすように薄味をこころがけるので、こうした“リサイクル”が可能なのである。

逆に、よけいな器を使わない点も徹底している。先にふれた精進揚げを例に取ると、ふつう、天ぷらといえば天つゆがつきものである。しかし、わざわざつゆをつくるためにだしを取るのは手間がかかるし、食べる時につゆをこぼして法衣を汚すこともある。だから、精進揚げには天つゆを添えない。そのかわり、衣にあらかじめ少量の塩をまぜて揚げたり、野菜やこんにやくを味噌で調味して煮たものなどを揚げたりしていただく。

「野菜だけで栄養は足りるのですか」と聞かれることも多い。しかし、僕は五十数年修行してきたが、これまで大病もせず、冬も風邪ひとつひかず、日々はつらつと作務（禅寺での労働）に、座禅に励んでいる。これはひとえに旬の野菜のもつパワーをいただいているからだと思う。

精進料理は僕にとって、自分自身を戒める修行のための食事であるが、と同時に心と身体を癒す食事でもあると実感している。