

吉村

卷頭
インタビュー

昇

曹洞宗八屋山
普門寺副住職
臨床心理士

洋

精進料理を通して、禅の思想と
実践に触れ、親しむ

永平寺での修行僧時代に精進料理と出会い、感銘を受けた

吉村さんは、精進料理の体験を通して仏教や禅に

触れてもらおうと、自坊での精進料理教室をはじめ、

著書、テレビ、ラジオ、インターネットなど

さまざまなメディアで活動を展開している。

聞き手 ● 渡邊直樹 本誌編集長 撮影 ● 森枝卓士



Shoyo Yoshimura

1977年広島生まれ。

曹洞宗大本山永平寺での修行中に

大庫院に所属、精進料理に感銘を受ける。

web寺院「彼岸寺」内で精進料理blogを展開。

『栄養と料理』誌でエッセイを連載。

相愛大学非常勤講師。自坊で「広島精進料理塾」

を主宰。著書に「精進料理考」「週末禅僧ごはん」など。

自坊の厨房で精進料理を次々と調理する吉村さん。

吉村昇洋さんは、広島県広島市の中心部にある曹洞宗八屋山普門寺の副住職であり臨床心理士でもある。曹洞宗大本山永平寺での2年2カ月の修行中、5カ月ほど調理を司る大庫院に所属。そこで精進料理に感銘を受け、書籍・雑誌・テレビ・ラジオなどのメディア、また自坊で主宰する広島精進料理塾にて、食を通して禅仏教を伝える活動を行っている。普門寺の厨房はモダンで、隅々まで清潔で美しく、調理器具や食材などがあるべきところにおさまっていた。精進料理を何品か調理しながら、使った道具や食材を手際よく片付けていく。完成した料理をさっそく、別室でいただく。せっかくの機会なので、曹洞宗の作法に則っていただくことにしたが、箸の持ち方、器のとり方に気をとられ、動作がぎこちなくなり、ゆっくり味わうどころではない。茶碗を落としてそうになり、早々にギブアップ。「あとは普段どおりに」と言葉に助けられ、多少は作法を意識しつつも、いつものように料理をいただいたあとにお話をうかがった。

**食作法の中で感じられる
今この瞬間に向き合う仏教**

吉村 いかがでしたか？

渡邊 いやいや（苦笑）。作法に則りながら自然に食事をいただくことの大変さがわかりました。

吉村 身体化するまでには時間がかかりますからね（笑）。精進料理の活動をされているお坊さんは結構いらつしやるんですが、作法までお伝えするところはあまりありません。ですが実のところ、精進料理に関心の高い方たちには、むしろ作法の教授が喜ばれています。あくまでも曹洞禅限定の作法ではありますけれども。

渡邊 確かに作法まで教えていただくと、仏教を学んでいるのだなということが、少し分かるような気がします。

吉村 私が精進料理の活動をするときも、大事なポイントはそこに置いていきます。精進料理を通して、仏教や禅に触れてもらうのが大事だなと。なぜかというと私自身、永平寺の体験を面白いなと思っただけなんなんです。学問としての仏教であるとか、理念とか思想とかからではなくて、肌で感じられる仏教。作法の中には、しっかりと禅や仏教が存在していて、例えばご飯を食べるにしても必ず食具を両手で扱って取り上げ、食べ、置く。箸を置いている最中に咀嚼して、口の中がなくなったら、改めて次の器に行く。この作法ど



「昆布だし」は、20×15cm程度の乾燥昆布を2.5ℓの水に4時間ほど浸し、中弱火にかけ、沸騰手前で火を切ったら昆布は抜かず蓋をし、粗熱が取れたら完成。

おりにやってみると、今食べている料理としか向き合えないようにできているんですね。やはり仏教というのは、今この瞬間をしつかりと丁寧にやる実践ですので、常に、今この瞬間の目の前のことと向き合っていく。知らないうちに、食作法の中でそれがなされていったというわけです。それに気づいたときに「わっ、すごい」って。

吉村 「これはこういう意味があるからこうしなさい」と教わるよりも、自分で気づいた方が仏道修行としては意味があると個人的には思っています。その点、型がちゃんと伝わっていることと有り難さを感じますね。だから、ここでも型をお伝えしていきたいながら、ご自分で気づいていただければと。

**お釈迦様は和食を
食べていたのでしょうか？**

渡邊 精進料理の基本の「だし」についてですが、吉村さんは

吉村 「これは昆布だしが主だとおっしゃっていましたが、おだしの基本を教えてくださいませんか？」

吉村 だしといえば「精進料理ではカツオだしはいいんですか？」とよく聞かれますが、動物由来なのでダメです。どうも和食のイメージと混ざってしまうんですね。そこで私は、「精進料理って和食なんですか？」と聞くんです。「お釈迦様は和食を食べていたのでしょうか？ ガウタマ・シツ

ダールタ（釈迦）は多分、和食を食べたことはないですよ」って。すると皆さん、ハッとされるわけです。精進料理って必ずしも和食じゃないって。海外の僧堂でサンドウィッチが出ることがありますが、その土地の文化に根ざした仏教の在り方で食事は作られますから、和食である必要はありません。それと同様に、私たちは普段から多くの固定観念に捉われてしまっています。そこをいかに解除していくか、仏教や禅にはそのヒントが大いにあります。



海外で豆腐が手に入らない時、代替品としてよく作られる「ひよこ豆の豆腐」。大豆の豆腐に比べて作り方が簡単なのでオススメ。

渡邊 たしかに日本人にとっては精進料理＝和食のイメージですね。

濃口醤油と合わせて作る煮物のときとかは、昆布だしに椎茸だしを加えます。ほかに、野菜やキノコから自然に出てくるだしも良いですし、干瓢や炒り豆などの乾物も、凝縮した味やうまみが出てきます。精進料理塾にいらつしやる生徒さんにも、「切り干し大根の戻し汁は捨てています」という人が結構いらつしやあって、「え、もったいない。あれ甘いのに」って。ワカメの戻し汁もワカメスープみたいなものだし、味がしつかり残っていますからね。だしとして使えるものは結構あるので、それを上手く活用することが大事なかなと思います。

**永平寺の
修行中に感じた
食事作法の面白さ**

渡邊 私も子どものころ、椎茸とか切

料理教室も開かれる広くてモダンな厨房は、動線に配慮されており機能的。

