

福井の郷土料理と報恩講

<報恩講って?>

報恩講(ほうおんこう)とは、浄土真宗の開祖である親鸞聖人の祥月命日(旧暦11月28日、新暦1月16日)を中心に秋から新年にかけて各地で行われる法要です。「ほんこさん」や「おこ(う)さま」とも呼ばれます。

報恩講は、親鸞聖人の教えに触れ、感謝の気持ちを表す行事として始まり、現在は各地で、様々な形で受け継がれています。

<報恩講料理とは?>

報恩講の期間中、寺院や家庭、地域の集会所で法要が行われた後、様々な料理がふるまわれます。この料理を「報恩講料理」と言います。旬の野菜、穀物、豆腐や油揚げなどを使った一汁三菜が基本で、本膳と呼ばれる一の膳と、地元の食材が並ぶ二の膳に分けて提供される場合が多いです。



写真1: 報恩講料理 一の膳

<いろいろな報恩講料理>

報恩講料理として、「がんどきや厚揚げと野菜の煮物」「麩の辛し和え」「ぜんまいの白和え」「すこ」「打ち豆のみそ汁」「呉汁」「なます」といったものがあるほか、地域ごとの郷土料理や地元でとれる食材が食卓に並びます。

報恩講の料理で使用される食材は、親鸞聖人にゆかりのあるものが多くあります。例えば、椎茸は、親鸞聖人が身に付けていた編み笠を表しているといわれています。また、小豆は親鸞聖人の好物であったとされ、小豆煮などが作られています。

これらの報恩講料理は、地元で昔から食べられてきた料理であり、郷土料理として地域に根付いています。

<報恩講料理の伝承>

大学生や栄養教諭等を対象に、報恩講料理について学ぶ実習が、仁愛大学と丹南農林総合事務所の連携で開催されました。(マガジン担当も参加しました)。講師であるうるしの里いきいき協議会の方から、河和田地区の報恩講の特徴である、八重碗の漆器や料理についての紹介があった後、レシピに則って調理実習を行いました。

実際に報恩講料理を味わったことで、その滋味深いおいしさを知ることができました。

このような、報恩講料理や郷土料理を知る体験などが県内各地で行われています。皆様も是非一度、足を運んでみてみてください!

写真2: 河和田の漆器
(八重碗)

坪のふた
坪(つぼ)
飯碗の蓋
汁碗の蓋
汁碗
飯碗
お平
お平の蓋

教えて!

ふくいの
食育リーダーこじわり
(福井の伝承家庭料理)

材料(約5~6人分)

・大根	400g
・人参	80g
・椎茸	3枚
・薄揚げ	40g
・里芋	200g
・うち豆	20g
・サラダ油	小さじ1
だし汁	1カップ
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
醤油	大さじ2
・青ネギ小口切り	20g

<下準備>

- ・大根、人参は太目の細切り
- ・椎茸は石付きを取り除き薄切りにする
- ・薄揚げは油抜きして短冊切りにする
- ・里芋は皮をむいて4つに切る。

<作り方>

- ①厚手鍋にサラダ油を温めて、大根・人参・椎茸・薄揚げをさっと炒める。
- ②しんなりしたら、里芋・うち豆・だし汁・調味料を入れて蓋をして煮る。
- ③やわらかくなったら器に盛りつけてねぎを散らして完成。



(ふくいの食育リーダー 野路直美)

福井の食の魅力を発信!

「美食福井」代表食材

上庄さといも



紹介ページ



上庄さといもは、大野市の上庄地区で生産されている里芋です。上庄地区は、晩夏~秋にかけての寒暖差が大きく、それが作物をおいしくするといわれています。小ぶりながら身が引き締まっていて煮崩れしにくく、強い甘味としっかりとした肉質を味わうことができます。皮と身の間に美味しさが詰まっているため、調理の際は、たわしなどでこそげとるように洗うと、より美味しく食べることができます。