

精進ごはん

おうちでできるレシピ108

森 かおる

京都・料理教室「Relish」主宰

はじめに

私は天王山の麓^{ふもと}、大阪との府境に位置する京都の小さな町、大山崎という地でかれこれ20年以上料理教室をしています。

ここで料理教室を始めたきっかけは我が子の誕生でした。私の体重がどんどん減るまでしっかり母乳を飲み、すくすく育つ息子を見て、のちに離乳食に移行するタイミングで「食べるものがこの子のいのちの源になっている」という当たり前のことに気づかされたのです。私が選んだ食べ物で一人の人間になっていく。日々のごはんは実は未来に繋^{つな}がる大切な存在ではないだろうか、そう思ったのです。

この想いから始めた私の料理教室は、家のごはんをより安全で、且つ誰もが作りやすく受け継がれるレシピにすることを軸に考えました。

そんな折、東本願寺様より月刊誌『同朋^{どうぼう}』での精進料理の連載のお話をいただいたのです。当初、精進料理といえは「お寺のごはん」というイメージが強かったので、果たして肉や魚を使わずしてどれだけのメニューが生み出せるのか、不安もありました。けれど、島国日本の気候風土に合った醤油^{しょうゆ}や味噌などの発酵調味料、海藻や豆の乾物、土壌のエネルギーを蓄えた野菜を日常の食卓に取り入れることは、私の料理教室が目指すものと一緒だと思えたのです。

さらに言えば、本来その土地で受け継がれたものを無駄なく食すということは、精進料理も家のごはんも何ら変わりはありません。この連載を始めたおかげで、より一層食材を無駄にせ

ず使い切ることに意識が向くようになりました。

簡単で便利になっていく世の中に抗あがえない今だからこそ、子どもたちには体の栄養はもとより、日々のごはんを通して自然の偉大さや尊さ、感謝の気持ちを伝えていかなければならないのかもしれない。

このたび5年に及ぶ連載に新たなメニューも加え、1冊にまとめました。どうぞこの本のレシビがお寺の「お齋とけ」で、そして皆様のご家庭での一助となり、この先ずっと残しておきたいと思っただけのものになれば幸いです。



主菜

おから味噌コロッケ ————— 9

蒸し玉ねぎと菜の花きのこあん ————— 10

キャベツと厚揚げの甘辛味噌炒め ————— 11

筍ステーキ白味噌ソース ————— 12

筍といんげん豆の納豆巻き ————— 13

新じゃがと筍きんちゃくの含め煮 ————— 14

なすの大葉味噌田楽 ————— 15

とうもろこしのコロッケ ————— 16

厚揚げとピーマンの甘酢 ————— 17

焼き豆腐ステーキのトマトタルタル ————— 18

揚げなすのクルミそぼろ ————— 19

揚げかぼちゃのレーズンナッツ ————— 20

かぼちゃとえのきのコロッケ ————— 21

納豆ときのこのかき揚げ ————— 22

高野豆腐の唐揚げ ————— 23

豆腐ハンバーグ ————— 24

ほうれん草の豆腐グラタン風 ————— 25

里芋とごぼうのつくねあんかけ ————— 26

大根ステーキ塩ねぎソース ————— 27

れんこんとさつまいもの挟み揚げ ————— 28

三つ葉のれんこん団子 ————— 29



にんじんとニラの長芋チヂミ ————— 30

切り干し大根のチャプチェ風 ————— 31

おからねぎ餃子 ————— 32

レッスン1 常備菜

きゅうりとみょうがの甘酢漬け ————— 33

アスパラの和風ピクルス ————— 33

万願寺とうがらしと干しいたけの佃煮 ————— 34

◎コラム ぬか漬け ————— 34

副菜

きゅうりとプチトマトの生春巻き ————— 37

新じゃがとえんどうのサラダ ————— 38

アスパラとこんにゃくの田楽 ————— 39

アスパラといちごの大豆サラダ ————— 39

きゅうりとわかめと大葉の冷奴サラダ ————— 40

オクラ梅とろろのところてん ————— 41

トマトサラダ オクラの和風ドレッシング ————— 42

トマトのトロトロカップサラダ ————— 43

たっぷりきゅうりの冷麺風 ————— 43

焼きなすのナッツだれ ————— 44

揚げなすのみょうが味噌和え ————— 44

なすときのこのお揚げブルスケッタ ————— 45

夏野菜の揚げびたし ————— 46

おからのスイートポテサラ ————— 47

かぼちゃと枝豆のほっくり揚げびたし ————— 48

さつまいもとにんじんのきんぴら — 49

さつまいものミニ春巻き — 49

にんじんと大根の鳴門巻き — 50

ごぼうとにんじんの八幡巻き — 51

ゆずかぶら — 52

重ね白菜とこんにゃくの味噌田楽 — 52

里芋と水菜とりんごのサラダ — 53

かぶと揚げクルトンサラダ — 54

菜の花とこんにゃくの白和え — 55

おじゃがのおやき — 55

こんにゃくとれんこんの甘辛炒め — 56

皮付き里芋と海苔のかき揚げ — 56

レッスン2 タレ・ドレッシング

豆乳マヨネーズ、中華ドレッシング、

ゆずダレ、ごま味噌ダレ — 57

スティック野菜の豆腐味噌ディップ — 58

カリフラワーのにんじんドレッシング — 58

ごはん・麺

お揚げときゅうりの巻き寿司 — 61

紅白手まり寿司 — 62

高野豆腐のそぼろ丼 — 63

枝豆と高野豆腐とひじきのごはん — 64

葉味がゆ、小豆とおいものおかゆ — 65

根菜の炊き込みごはん — 66



焼ききのこの炊き込みごはん — 67

かぼちゃ豆乳パスタ — 69

トマトと炙り揚げのナッツ麺 — 70

トマトと枝豆のアジアン麺 — 71

きのこ昆布のあんかけうどん — 72

白菜ときのこのあんかけ麺 — 73

ほうれん草の2色パスタ — 74

レッスン3 ごはんのとも

おからとひじきのふりかけ — 75

小かぶと白菜のゆず浅漬け — 75

切り干し大根のしょうゆ漬 — 76

昆布しいたけの佃煮 — 76

汁もの・スープ

白菜ロールの豆乳スープ — 79

オクラとえのきのお吸い物 — 80

くったり玉ねぎとかぼちゃのお味噌汁 — 80

にんじんと大根の紅白すいとん — 81

ブロッコリーのポタージュ — 82

冬野菜のミネストローネ — 82

たっぷり根菜クリームシチュー — 83

レッスン4 だし

昆布だし、昆布と干しいたけのだし — 84

◎コラム 職場や学校に“水筒だし” — 84

おやつ

豆腐団子の枝豆あん	87
レア豆腐ケーキの塩キャラメル風味	88
夏フルーツの黒みつ豆腐パフェ	88
おいもとおからのドーナツ	89
いもあんクルミ餅	90
ごま乳スイートポテト	90
りんご寒天シナモン風味	91
野菜ときな粉のクッキー	92
かぼちゃの抹茶きんとん	92

お弁当

照り焼き里芋ハンバーグ	95
おからのポテサラ	96
きんぴらかぼちゃ	96
おにぎり3種	97
菜の花ちらし寿司	98
エリンギの磯辺揚げ弁当	99
トマトと高野豆腐のキーマカレー風	99
サラダ冷麺弁当	101
お揚げカツサンド	102
おいもと揚げの炊き込みごはん	103
根菜かき揚げのり弁	104



お齋ときとお寺の精進ごはん

お齋のころも	106
お寺のいっぴん再現アレンジ	110
赤かぶの甘酒和え	110
柿とクルミの白和え	110
ごま豆腐	111
呉汁	111
小豆でお膳風	113
豆腐とにんじんの小豆汁	113
ふろふき大根の小豆味噌がけ	114
かぼちゃとひじきの揚げ包み	114
小豆でカフェ風	116
あんこの梅焼きおにぎり	116
こんにやくの味噌小豆田楽	116
りんごとあんこの春巻き	117
おわりに	118

本書の使い方

- ※1カップは200cc、大きじ1は15cc、小さじ1は5ccです。
- ※電子レンジは700W、オーブントースターは1200Wの場合です。
- ※「だし」は基本、「昆布だし」を使っていますが、料理によって干しいたけを加えています。だしのとり方はP84を「参照ください」。
- ※「主菜」から「お齋」までのお料理に、「常備菜」「ごはんのとも」を加えた108のレシピです。

主菜

旬菜や大豆製品を使って、精進でもこのボリューム感
野菜そのものの力を活かした満足感のある24品







おから味噌コロッケ

味噌の風味をしみ込ませてカリッと揚げた満腹感のある一品です。

【材料】(8個分)

おから	100g	
ひじき(乾燥)	5g	
糸こんにゃく	100g	
ごま油	大さじ1	
小麦粉	大さじ7~8	
水	大さじ4~5	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
しょうゆ	小さじ1	
A	味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	コショウ	少々

【作り方】

- 1 ひじきは水で戻してやわらかくし、こんにゃくは茹でてあく抜きした後、細かく切る。
- 2 1をごま油で炒め、一旦火を止めてAを混ぜ合わせる。
- 3 おからにしょうゆをふって混ぜ込み、2を加えて8等分し丸める。
- 4 小麦粉と水を泡だて器で混ぜ合わせ、とろみが出たら3をくぐらせてパン粉をまぶし、熱した揚げ油でカリッと揚げる。



普段のお食事に

“おから”のコロッケをメインにした定食風。大人も子どもも満足できる組み合わせです。

MENU

おから味噌コロッケ(P9)
焼きなすのナッツだれ(P44)
くったり玉ねぎとかぼちゃのお味噌汁(P80)
五穀米ごはん





蒸し玉ねぎと菜の花きのこあん

玉ねぎの甘みと菜の花のほろ苦さが、蒸すことで引き立ちます。
きのこの旨みを生かしたあんを絡めて、どうぞ。

[材料] (4人分)

玉ねぎ	4個	
菜の花	8本	
えのき	1/2パック	
A	昆布だし	2カップ
	片栗粉	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2

[作り方]

- 1 玉ねぎは横に3段の輪切りにして、やわらかくなるまで15分程蒸す。
- 2 菜の花は1と一緒に蒸し、途中で取り出す。つぼみ以外は細かく切る。
- 3 えのきは細かく切る。
- 4 Aを鍋に入れ、かき混ぜながら温め、とろみがついたら2のつぼみ以外と3を加え、混ぜ合わせる。
- 5 1を器に盛り付け4をかけて、つぼみを添える。