

# 京野菜の新たな戦略

木乃婦

高橋 拓児





京の伝統野菜  
みずみず菜  
みずみず菜  
みずみず菜

赤皮大根

白皮大根

母根菜

海老芋

根菜

根菜

水産物

人参

京人参

根菜

根菜

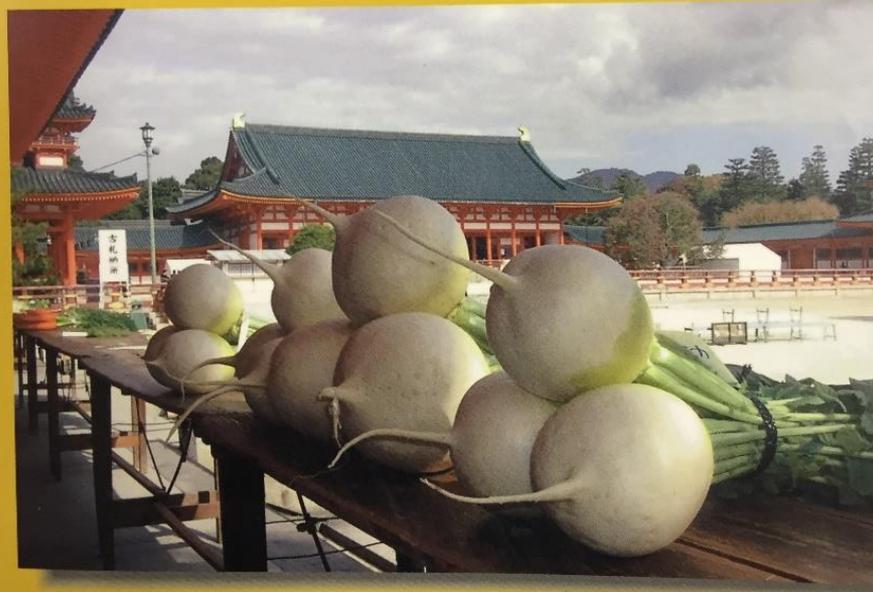
歳時記

# 京の伝統野菜と

# 旬野菜

京都府立大学名誉教授

高嶋四郎 編著













赤火徳子 御箸 一又





明州（興・寧波）の港で阿育王山広利寺の典座と出会う道元禪師。この出会いが、道元禪師に仏道修行における食の大切さを気付かせました。

# 『典座教訓』 つくる人のための教え

すべての食材に感謝し  
心を込めて料理する

『典座教訓』は、禅の修行道場において、食事をつくる人の心構えを記した書物です。典座とは、修行道場における6人の指導役（六知事）の1人で、食事をつかさどる役職のこと。道元禪師は『典座教訓』の中でこの職責の重要性を説き、料理をすることは仏道修行そのものであると述べています。

道元禪師がこう述べる背景には、宋への留学時代の体験があります。あるとき道元禪師は、年のころ60歳ほどの中国の老僧に出会います。この僧は典座で、修行僧のための食材を買い求めに来たところでした。道元禪師は、せっかくながらお話をしましょう、食事の支度などはかの人に任せればよいではないですか、と言って彼を引き止めました。すると老僧はこう言いました。「あなたはまだ仏道修行がいかなるものか分かっているか。この言葉に衝撃を受けた道元禪師は、その後この老僧

## 家庭でできる、お寺のごはん流作法

一 禅の修行僧が従う食事作法の中から、日常にも取り入れられるエッセンスをアレンジしてご紹介。実践すれば、周りの人への感謝の気持ちが湧いてくるはずです。



三

食事中は音を立てない



四

食器はお茶・お湯・漬物などでぬぐう



一

器や箸は両手で扱う



二

かむ間は箸を置く

目前の食事をありがたく  
いただくための食事作法

『赴粥飯法』は、典座が調理した食事をいただく修行僧の心構えと、その実践方法が書かれた書物です。食事をいただく場所である僧堂への入り方から、着の上げ下ろし、自前の食器の洗い方、しまい方まで、食事に関する作法が、事細かに書かれています。

これらをすべて実践するのは大変ですが、中には、私たちが普段の生活に取り入れられるものもあります。ここではそのエッセンスとして4つの作法を紹介しましょう。1つ目は、器や箸を持つときは必ず両手で扱うこと。こうすると、まず物を丁寧に扱うことになり、食べる姿が美しくなります。また、他の器に目移りして迷い箸をすることもなくなるので、いまこの瞬間に目の前にある食事としっかり向き合うことができます。2つ目は、かむ間は箸を置くこと。これも、口の中に食べ物があるときにはその感覚にしっかり意識を向けるということにつながります。3つ目は、食べるときには話をせず、なるべく音を立てないようにすること。これは1つ目にも通じていて、ながら

# 『赴粥飯法』 食べる人のための教え

# 菜食者

- ・ビーガン、ロービーガン
- ・ベジタリアン、ラクト・ベジタリアン  
オボ・ベジタリアン、ラクト・オボ・ベジタリアン  
ペスコ・ベジタリアン、ペスクタリアン、  
ポウヨウ・ベジタリアン

# 精進料理

- 精進だし

昆布 椎茸 干瓢 大豆 野菜

- 調味料

味噌 醤油 味醂 砂糖 塩 酢 植物油

- 食材

米 野菜 果物 木の实 豆腐 湯葉  
乾物 茶

精進だし

基本だし

昆布 椎茸 燻製煎り大豆  
檜の生木

# 夏野菜の焚合

- ・南瓜 …… とうもろこし
- ・小芋 …… 大豆
- ・茄子 …… 小豆
- ・椎茸 …… 干し椎茸
- ・パプリカ …… ドライトマト
- ・三度豆 …… アスパラガス





京都料理生学生会創立50周年記念  
精進料理の  
世界へ

# 「精進料理への挑戦」

第1回 5月23日(土) 妙心寺 退蔵院

講師 松山大耕氏 退蔵院副住職

料理 京都料理生学生会 西地区会員

京都料理生学生会

次代の食へ



主催 京都料理生学生会・京都新聞  
後援 京都府・京都市  
京都府教育委員会・京都市教育委員会  
京都商工会議所  
協賛 京都府観光連盟・(公社)京都市観光協会  
京都府立大学 京都和食文化研究センター  
特別協賛 竹本油脂株式会社  
協力 全国農業協同組合連合会 京都府本部・京都料理生学生会 賛助会



史蹟  
名勝  
枯山水庭園

煙 禁止  
三脚禁止

退蔵院 秘跡四尊

















The image features a dark silhouette of a traditional Japanese pagoda on the left side, set against a warm, golden-orange sunset sky. The pagoda has multiple tiers with curved eaves and a tall, spire-like top. In the background, there are dark silhouettes of mountains or hills. The overall mood is serene and historical.

# 食の歴史的倫理観



ご清聴有難うございました。