



『もの持たぬ たもとは軽し もみぢ狩り』

ある時ある修行僧が趙州和尚じょうしゅうに問いました。『私は長い修行の末に煩惱も執着もなくなり「無一物」に徹することができました。これからどう修行すべきでしょうか。』と。すると趙州和尚は「放下著ほうげじゃく」と一喝しました。修行の成果を認められたい僧にはまだまだ煩惱も執着も生々しく、鼻持ちならなかったのでしょうか。その無一物こそを捨ててしまえと導かれたのですが、僧は「私はすでにすべてを捨て去ったのに、これ以上何を捨てろと言うのですか。」と愚問を重ねます。趙州和尚はついに「捨てられないのなら、その大事そうな無一物とやらを担いで消え失せろっ！」と。ようやくここで彼は肚はらの底から気がついたのだそうです。修行も悟りも大事です。が、そこに執着していたならば何の意味も値打ちもありません。修行も悟りも値打ちも意味も…ぜ～んぶ捨ててしまう、匂いすら残さぬ澄み渡った秋空のような自由で洒脱な境涯こそが清々しさをもたらすのです。「味噌の味噌臭きは、上味噌にあらず」というところでしょうか。

話は変わりますが、ボブディランさんがノーベル文学賞を受賞されました。彼の優れた作品群の中に「Like a Rolling Stone（転がる石のように）」がありますが、その中にも「何も持っていなければ 何も失うことはない…」という一文が出てきます。そこを紹介したいがために白隠禅師の「もの持たぬ たもとは軽し 夕涼み」を秋編にもじって今月は使わせて頂きました。実はそれほどに、密かに？喜んでいる私なのです。

…気まぐレシビ…

暑くて不順な気候でしたが、ここのところめっきり秋らしくなって参りました。寒くなってきますと汁ものが特に美味しくなってきます。真冬のアツアツの鍋物ほどではないにしろ、ほっこり温まるおつゆはこれまた格別ですね。今回は“けんちん汁”をご紹介します。精進料理というものは雲水がお客様にもてなす手料理で、日常的に修行者が自分たちのために手間暇かけて調理するということはありません。普段の食事は朝は麦粥と梅干、昼は麦飯と菜っ葉汁にたくあん、夜も同じで年がら年じゅうこのメニューです。ですが、摂心という特別な修行期間にはこのけんちん汁は供されることもあり、涙が出るほど感激して美味しく頂くモノなのです。一説によれば鎌倉の建長寺の雲水汁（建長汁）がなまったものだとか。基本的には精進料理作りで出た大根やニンジンの切れっ端やしいたけの石づき、だし殻の昆布などが具材のマカナイ料理と言えるでしょう。たっぷり作って翌日に味わううまさもおすすめです。では作り方を簡単に・・・

材料（5～6杯分？）：水 500 cc、薄口醤油適量、ゴマ油大さじ5、木綿豆腐1、こんにやく1/2、油揚げ1、里芋3、大根 10 cm、人参1、ゴボウ1、干椎茸3、昆布少々、ミツバ適量、酒適量

油揚げ →

里芋 →

大根 → または

人参 → または

ゴボウ → ささかき

干椎茸 → 水にもどいて切る。

ミツバ → みじん切

① こんにやくも同様に

※ 椎茸とこんにやくのダシは 水 500cc で作ってもどす。3分～5分

手順

① タベ巨熱にてゴマ油大さじ5杯で具材を炒める。

② 豆腐半丁を手でつぶして入れ、ダシ汁も加える。

③ 具材に火が通ったら、しょう油や酒で味をととのえ、残りの豆腐を手でつぶして入れる。残りのゴマ油も

④ お椀に盛りつけ、ミツバでおしゃれする。

できあがり!!

- 基本はほかの料理での残材をムダにしないということなので、里芋以外は皮のまま使う
- 豆腐は半分を軽く炒め、半分を仕上げ前にグチャッと入れて火を通す
- もの足りないようなら調味料を使ってもよいが、素材の味もたまには味わおう
- ミツバの代わりにネギも良いが、精進料理ではなくなってしまう（ニラ・ニンニク・玉ねぎも）