

2023年9月16日(土)、午前は東京学芸大学、午後は小金井市内に移動しての活動となりました。一日のスケジュールは以下の通りです。

10:00: 東京学芸大学集合
チャボ見学
10:30: 小金井祭に向けての打ち合わせ
ー移動ー
12:10: 三光院到着
精進料理の賞味会
14:30: 小金井市内の農園めぐり

◆5羽の“チャボ”の見学◆

今回の活動のスタートは、ラボメンバーのホームグラウンドである東京学芸大学 環境教育研究センターの農園(教材植物園)に仲間入りした5羽の“チャボ”たちの見学からでした。

ところで、みなさん、“チャボ”はご存じでしょうか？

「チャボって何？」と今回参加した学生からも質問がありましたが、“チャボ(矮鶏)”は、古くから観賞用や愛玩用として親しまれてきた、日本の天然記念物にも指定されているニワトリの一品種です。

今回、新たに農園に来たチャボ達は、東京学芸大学附属小金井小学校で飼育されていたものを譲り受けたとのこと、人にもとても慣れてる様子でした。また、立った姿は凛々しく艶やかでとても美しく、これまでとても良い環境で飼育されていたことが伺われます。これからも農園で過ごすチャボ達の様子を観察していくのが楽しみになりました。



農園に建てた小屋の中で休むチャボ



平田さんとチャボ



つがいのチャボ 左：雄、右：雌



とても美しく凛々しい姿のオスのチャボ

◆小金井祭に向けての打ち合わせ◆

次は、環境教育センター内の会議室に移動して打ち合わせを行いました。内容は、2023年11月3日(金)～5日(日)に東京学芸大学で開催予定の文化祭「小金井祭」における『くいしんぼうラボ』としての出店計画についてです。

この日は、販売価格や製造個数、食材の調達先などを検討したほか、販売方法などについても学生間で活発な意見交換がありました。

「名札に自分の推し(おすすめ)のトッピングやカスタムを書いておこう!」、「商品になぜこれなのかとストーリー性をもたせて付加価値をつけて売りたいよね!」、「私は、買ってくれるお客様の笑顔が見られるだけでよいな」等々。具体的な内容が決まるのはこれからですが、学生たちが考案するお店のオープンをぜひ楽しみにしててください!



環境教育センター会議室での小金井祭の出店に向けての打ち合わせ

◆三光院の精進料理◆

打ち合わせが終わり、東京学芸大学を出発して、小金井市にある三光院に向かいます。

三光院は、昭和9年創建された臨済宗の尼寺であり、室町時代から600年以上にわたって引き継がれてきた「竹之御所流精進料理」を供することで有名です。

「竹之御所流精進料理」とは、元々、皇族や公家などの高貴な女性が入寺して住職を務めた尼門跡(あまもんぜき)寺院の一つであり、別名「竹之御所」と呼ばれた、京都の「曇華院(どんげいん)」で作られていたものです。この皇室ゆかりの雅(みやび)な御所文化を偲ばせる精進料理を、初代住職が曇華院から三光院にもたらし、今に至ります。その特徴は、簡素ながら、気品ある華やかさがあり、旬の食材の風味あふれる料理とされていますが、現在では、この料理を味わうことができるのは、世界でもこの「三光院」のみとなっており、今日はこの「竹之御所流精進料理」の季節の献立をいただくことになっています。

さて、「三光院」は、JR中央線武蔵小金井駅から住宅街を15分ほど歩いていくと、その厳かな門構えが現われます。



閑静な住宅街では異彩を放つ佇まいです

寺院の中に入ると、まるで京都の嵯峨野を訪れたときのような、しっとりとしたお庭が広がっていました。



境内に足を踏み入れるとそこはまさに別世界

当日の気温は、真夏日でしたが、竹林に囲まれた寺院の中は、むしろひんやりとしていました。



軒先の木々の奥には竹林がのぞきます



精進料理の案内に沿って進みます

◆九月 —菊月— 花の餐

いよいよ「竹之御所流精進料理」を体験する時間です。この日の献立は、日本の五節句の一つである9月9日重陽の節句(菊の節句)にちなんだものでした。

～御品書～

◆抹茶と三光院のササリンドウ紋最中

◆お煮しめ

大和芋の海苔巻き、高野豆腐の含め煮、ごぼうの胡麻和え、南瓜の煮物、南天の葉添え

◆ごま豆腐の割り醤油

◆里芋のふり柚子

◆香栄とう富(豆腐の燻製)

住職・香栄禅尼が究めた、他に類を見ない精進料理の珍味

◆木枯らし(茄子の田楽)

茄子の半身が楽器の琵琶に似ていることから建礼門院^{※1)}愛用の名器「木枯らし」にちなんで香栄禅尼が命名

◆月見団子のお吸い物

◆黄菊のおばん(おばんは御所ことばで、ご飯のこと)

◆香の物

※1) 平清盛の娘。第81代安徳天皇の母。

この料理の継承者である料理長の西井香春(こうしゅん)さんのお話も適宜お聞きしながらいただくことで、精進料理はじめてという学生にとっても、貴重な経験というだけでなく、深い学びを得る機会となりました。

どのお料理の食材も豊かな大地に育てられた野菜が中心で、お吸い物以外には昆布の出汁も使用せず、素材そのものがもつ力、風味や色・形などの特徴を存分に生かすよう工夫されたものでした。例えば、お煮しめの南瓜はカボチャだけの出汁、牛蒡はゴボウの出汁、茄子は華やかな瑠璃色を存分に生かすといったようなこだわりです。

また、竹之御所流精進料理は、元々皇女や公家の息女が召し上がっていたお料理のため、見た目の華やかさも大事で、お料理の器には瀬戸物が使用され、「あしらい」にも風情が醸し出されていました



源氏の家紋ササリンドウをあしらった最中（もなか）



お抹茶（薄茶・おうす）

最初に甘味とお抹茶をいただきます。甘味として供された最中の皮は、提供される直前に餡をはさむそうで、パリッとした食感がとても心地よく、中には一粒の大徳寺納豆が入っています。大徳寺納豆は、味噌や醤油に近い豆鼓（とうち）のような発酵食品で、ほどよい塩加減が甘さを引き立てていました。



初めてのお抹茶をいただく学生



岡田裕先生から飲み方を教わる

日本料理担当の岡田裕先生に、お茶のお作法を教わり、初めてお抹茶をいただきました。学生の感想は、「おいしいけど、苦いかも。」とのこと。「茶の道はいと奥深し」です。



お煮しめ



西井さんからの説明を聞く学生たち

お食事の最初のお煮しめは、大和芋の海苔巻き、高野豆腐の含め煮、ごぼうのごま和え、南瓜の煮物に、あしらいと
して、「三光院」のお庭の「南天の葉を添えた」ものです。「南天は、“難を転じて福となす”という意味合いのある縁起物。
竹之御所流精進料理では、目を楽しませる計らいも大切なのです。」と西井さんからお話しされます。



ごま豆腐の割り醤油



里芋のふり柚子

ごま豆腐は、その白色を活かすために、割り醤油は上からかけず、下に敷いてあります。一口、口に入ると、喉越しの清涼感とともに、品のよいごまの風味が余韻として残ります。この料理に使うごまは、炒って香りを強調することはないで、すり鉢で根気よく丁寧に搗(す)るということで、それは仏道のご修行でもあるそうです。

続く里芋のふり柚子は、「今日が一番のごちそうです。」と西井さんからご説明のあった一品でした。里芋本来の風味を三光院のお庭の青柚子がアクセントとして際立たせていました。



香栄とう富



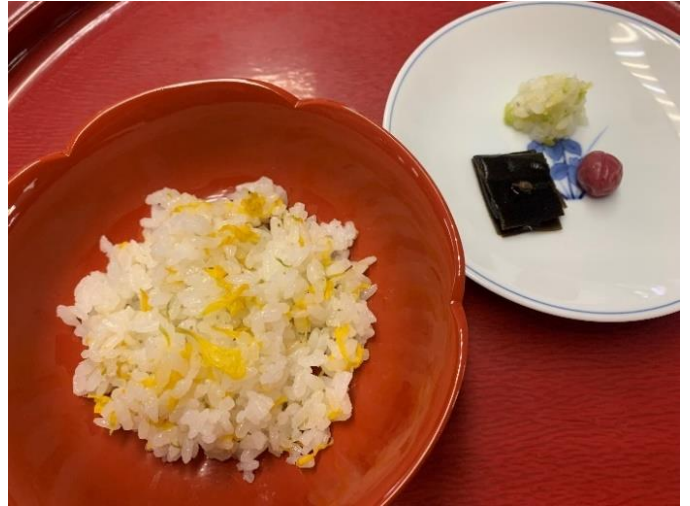
木枯らし (なすの田楽)

次の「香栄とう富」は、二代目のご住職の名前を冠した西京味噌と桜の香薫がほんのりと感じられる味噌漬けの燻製豆腐の逸品です。現在は、豆腐に重しをして、豆腐の水分を抜いていますが、昔は“灰”で豆腐を脱水し、その後燻製にしていたそうです。

その次のなす料理の名は、御品書にもあるように茄子の半身が楽器の琵琶の形に似ていることから、琵琶の名器として知られる「木枯らし」と名付けられたそうです。茄子の瑠璃色の輝きがとても美しく、西京味噌のほんのりとした風味が茄子本来の味わいを引き立てていました。



月見団子のお吸い物



黄菊のおぼんと香の物

お吸い物は、水面に浮かんだ月を思わせるような演出が目を喜ばせてくれました。また、今回のお料理の中では唯一昆布の出汁を使用しているとのこと。続く、御所のことばでご飯をあらわすという「おぼん」には重陽の節句において邪気を払うとされる菊があしらわれていました。

こうして、十五夜のお月見や重陽の節句など、日本の歳時記に沿って仕立てられた数々の素敵なお料理を堪能することができました。



三光院の本堂の前で

◆小金井市の都民農園◆

三光院を後にして、この日の活動の最後に向かったのは小金井市の都民農園です。目的はまず「小金井祭」で出店・販売する食べ物用の地元の食材探しをスタートさせることです！

その中で特に今回印象深かったのは、先ほどのお料理でもお豆腐としていただいた“ごま”でした。その苗も花も、そして、さやに入った種子も見たのははじめてでしたが、今日の食事の味とともに記憶に深く刻み付けることができました。

歩き回るには、暑い一日でもありましたが、精進料理をいただいて、ウォーキングで適度に体を動かし、とても充実した体の整う一日となりました。



農園入り口



作物の様子を見学



ゴマの苗



ゴマの花



ゴマの種子

辻調理師専門学校

高田倫子