

『六味五法』でバランスのよい献立作り

精進料理の味付けは、『辛』・『酸』・『甘』・『苦』・『鹹』の五つの味、そしてこれに淡い味『淡』を加えた六味を、基本とします。

五法とは、『生』・『煮る』・『焼く(炒める)』・『揚げる』・『蒸す』の五つの料理方法のことです。お斎の献立は、この六つの味と五つの料理方法を組み合わせることで考えましょう。見た目にも味わいにもバランスのよい献立は、食材・味付け・料理方法が重ならないようにするのがコツです。やみくもにおかずを作り食卓に並べるのではなく、この基本のルールをおさえておくと、彩りもよく味わいのバランスのとれた献立作りができますよ。



辛 しん
辛みを示し、身体を温める効用がある。生姜・唐辛子・山椒など。



酸 さん
お酢や柑橘系の清涼感ある酸っぱい味のこと。油の多い料理などの口直しになる。



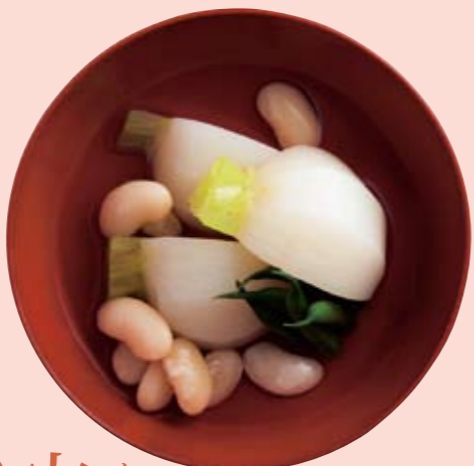
甘 かん
野菜や果物のもつ甘味のこと。



苦 く
野菜が本来持つ滋味のこと。



鹹 かん
塩味のこと。飯・粥といった主食の味を引き立ててくれる。たくあんや佃煮など。



淡 たん
素材の持ち味を生かした味という意味がある。

味付けの黄金比率

煮ものは食材の自然な滋味・甘味を生かした淡味、塩味をしっかりつけた鹹味で、献立にめりはりをつけることができます。だしと調味料の割合の目安を覚えておくくと便利です、また食材の色を生かしたいときには、しょうゆを控えめにし、うす口しょうゆを合わせて使ったり、塩で味をおぎなうようにします。甘味は、砂糖とみりんを合わせて使うと、より深みのある味わいに。砂糖をみりんでおきかえる場合は、砂糖の分量の三倍が目安です。

淡味…
だし：しょうゆ：砂糖 = 15 : 1 : 1

鹹味…
だし：しょうゆ：砂糖 = 8 : 1 : 1

冬



海老芋と人参の
ポテトサラダ
かぼちゃと
とんぶりのパスタ
精進クリームシチュー
高野豆腐の
フライド・チキンもどき
野菜のピクルス

秋



白いんげんと
かぶのあつさり煮
精進つくね松風風
三色なます
菊花豆腐の吸いもの
萩おこわ

もどぎ料理

豆腐、山芋、乾物などを使って、肉、魚料理に見まがう仕上がりの『もどぎ料理』。

姿・味をいかに似せるか、食へるのも作るのも楽しい料理です。

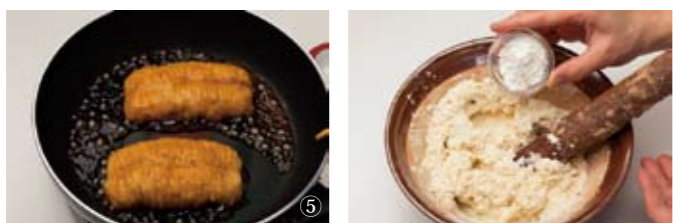
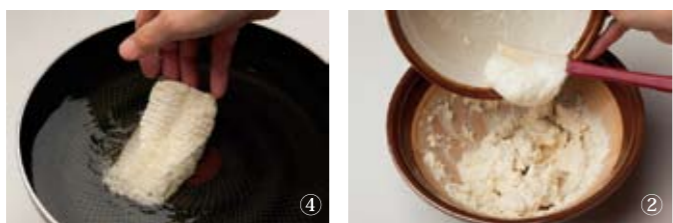
うなぎの身は豆腐と山芋、皮は海苔で作ります。

うなぎの かば焼き もどぎ

調理時間 25分
(豆腐を水切りする時間は除く)
263kcal・塩分 5.4g



●材料 (2人分)		●たれ	
木綿豆腐	1/2丁(250g)	しょうゆ	50ml
山芋(自然薯・つくね芋/皮つき)	50g	みりん	50ml
片栗粉	大さじ2	砂糖	大さじ1
塩	ふたつまみ	粉山椒	適量
焼き海苔	適量	みょうがの甘酢漬け (P.74)	適宜
サラダ油	適量		



【作り方】

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで一晩おいて水切りし、すり鉢でよくする。
- ②山芋は皮をむき、すり鉢ですりおろし、①に加えてよくすり混ぜ、片栗粉、塩を加える。
- ③焼き海苔の表面に②をぬりつけ、うなぎの表面に似せるように竹串などで形を整え、軽く片栗粉(分量外)をふる。
- ④フライパンにサラダ油を2cm深さに熱し、③の表面がうすく色づきパリッとするように揚げます。
- ⑤別のフライパンにAを熱し、④の焼き海苔の面を下にして入れ、たれを煮詰めながらスプーンで表面にかけて、てりを出す。
- ⑥粉山椒を振る。
- ⑦皿に盛り、みょうがの甘酢漬けを添える。

市販品の組み合わせで、芳ばしい揚げ菓子の出来上がり。
シナモン・パウダーで香り豊かに。

につき風味のおひねり揚げ

● 材料 (10個分)	
こしあん (市販品)	60g
シューマイの皮	10枚
干しぶどう	大きさ1.5
松の実	大きさ1
砂糖	適宜
シナモンパウダー	適宜
サラダ油	適量

調理時間 20分

579kcal・塩分 0.0g



【作り方】

- ① 干しぶどう、松の実を粗みじん刻んで、こしあんと混ぜ、10等分にする。
- ② シューマイの皮を角を手前にしておき、皮の中央よりむこうに①をのせ、あんのまわりに指で水をぬり、手前から皮をあんにかぶせ、あんが飛び出ないように皮と皮をくつつける。
- ③ 170度に熱したサラダ油に入れ、箸で形を整えながら皮がきつね色になるまで揚げる。
- ④ 砂糖、シナモンパウダーをふりかける。



薄皮を透かしてみえる羊羹の色で、見た目のバリエーションが楽しめます。

羊羹のきんつば風

● 材料 (2人分)	
羊羹 (市販品)	2切れ
小麦粉	大きさ1.5
白玉粉	小さじ2
水	大きさ1.5
砂糖	小さじ1
サラダ油	少々

調理時間 15分

404kcal・塩分 0.0g

【作り方】

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を加えて粉のかたまりをよく溶かし、砂糖、小麦粉を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ② 平らな容器に移して、羊羹の1面に薄くつける。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、キッチンペーパーで薄くサラダ油をひき、②の皮の生地をつけた面を乾かすように焼く。
- ④ 残りの5面も、1面づつ③を繰り返す。



精進だしの作り方

薄味に仕上げた食材の味を生かす精進料理には、海と山の産物でひいた精進だしを使います。精進だしに使う主な素材は、昆布と干しいたけです。それに大豆を組み合わせることもあります。昆布、干しいたけは、それぞれの素材単独でだしを取る場合と、組み合わせで使う場合があります。これといった決まりやルールはありませんが、だしの持ち味と特徴を生かし、料理によって、また味の好みで使い分けをします。

● 昆布だし



● 基本の分量 (1リットル分)
水・・・1.2ℓ
昆布 (はがき大)・・・1枚



- 作り方
- ① 鍋に水と昆布を入れ、20〜30分つけてから火にかける。
 - ② だしの表面からゆらゆらと湯気が立ち、鍋底の泡が浮いてくる状態を約20〜30分保ち、昆布を引き上げる。
 - ③ 昆布だしのできあがり。
- * 昆布だしと干しいたけのだしを適宜合わせると、味の相乗効果で料理の味に深みが出る。

● 干しいたけだし



● 基本の分量 (1リットル分)
水・・・1.2ℓ
干しいたけ・・・3枚
(大きさによって加減する)



- 作り方
- ① 鍋に水と干しいたけを入れ、一晚つけてもどし、強めの中火にかける。
 - ② 煮立ったらアクを取り除き、弱めの中火にして、約15分煮て、干しいたけを引き上げる。
 - ③ 干しいたけだしのできあがり。

● 昆布・干しいたけ・大豆の混合だし



● 基本の分量 (1リットル分)
水・・・1.2ℓ
昆布 (はがき大)・・・1枚
干しいたけ・・・2枚
大豆・・・20粒程度



- 作り方
- ① 鍋に水と昆布、干しいたけ、大豆を入れ一晚つけてもどし、強めの中火にかける。
 - ② だしの表面からゆらゆらと湯気が立ち、鍋底の泡が浮いてくる状態を約20〜30分保ち、アクを取り除き昆布を引き上げる。
 - ③ 弱めの中火にして、約15分煮て、干しいたけ、大豆を引き上げる。

もつと手軽に
精進だしに親しむ
ために

* 精進だしパックをつくろう



角切り昆布・干しいたけスライス・大豆を好みの割合でだし用パックにいれ、水に一晩ひたして火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして、約15分煮て、だしパックを引き上げる。

だしをとった後は...

だしをとった後の昆布、干しいたけ、大豆は、炒めものや佃煮にして再利用する。一度に使いきれない場合は、冷凍保存しておくが便利。

P. 37「だしがら昆布の佃煮」参照