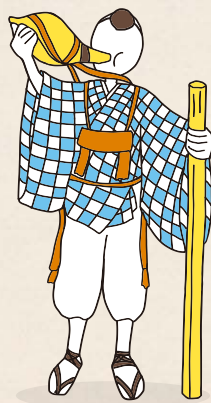


早坂 諸説ありますが、明確な定義はないというのが私の考えです。奈良県の大峰山や、福岡県の英彦山など、修験の山は全国各地にあります。共通しているのは山に入って修行をするということ。昔の人は、「山は神様が住まう、人里とは別の世界」と考えていました。山という神

早坂 羽黒山、月山、湯殿山から成る出羽三山が、古くから修験道の聖地として全国的に知られ、たくさんの方々をお迎えしてきた場所、ということは知っていますか？
高橋 はい。ただ、そもそも修験道とは何かがよくわからなくて…。何か定義はあるんですか？

恵みをいただき
身を清める

山中に暮らしていた山伏が、麓に降りてきて宿坊を始めたのは江戸時代のこと。現在も、宿坊を営んでいる方はみなさん山伏である。



域に入り自分を見つめ直すことで神様と近づきたい、一体になりたいというのが修験道の根本の考え方なんです。また、出羽三山は「八宗兼学の山」とも呼ばれ、さまざまな宗派の方が修行に來られます。歴史の中で仏教から神道に切り替わっていることも関係していると思いますが、宗教を理由に修行をお断りするようなことはありません。
小林 精進料理を食べることに、どんな意味があるのでしょうか？
早坂 精進料理というのはもともと仏教の言葉で、「身を清めるための食事」という意味があります。出羽三山でも、山に入る前に食べ身を清めるというのが精進料理本来の役割です。
小林 出羽三山の精進料理には、どんな特徴がありますか？
早坂 一番の特徴は、地元の食材を使ってつくられていること。「山は神様が住まう別世界」と先ほどお話ししましたが、人々はまた「土地の恵みは、すべて山の神様からの贈りも

Supported by
庄内広域行政組合、山形県庄内総合支庁

庄内の食の魅力を
若者が発見！

庄内
オイシズム

Shonai Oishism 4



おいしさを
癒やされ過ぎました！

高校生は全員、今すぐ
羽黒山で精進料理を！

いつでもお山で
お待ちしております。

宿坊
大進坊
×
鶴岡南高校
報道部



鶴岡南高校2年
りりか
高橋 璃莉花さん



鶴岡南高校2年
れな
小林 怜奈さん



だいしんぼう
宿坊 大進坊・羽黒山伏
早坂 一広さん

現在、日本で唯一の
ユネスコ食文化創造都市である鶴岡市。
認定の大きな原動力となった、
出羽三山の精進料理の魅力を探るべく、
宿坊大進坊さんにおじゃましてきました！

取材・編集・文Ⅱ庄内オイスム編集部 工藤拓也
写真・イラストⅡ間真由美
協力Ⅱ宿坊大進坊 鶴岡南高校報道部

info@cradle-ds.jp
一緒に取材を行ってくれる高校生・調理師
専門学校生を募集中です。詳細はCradle
事務局のメールにお問い合わせください。



取材した場所
宿坊 大進坊
住／鶴岡市羽黒町手向95
電／0235-62-2372

「の」とも考えてきました。山菜など山の幸だけでなく、里で採れる穀類や野菜、果実、海や川に育つ魚や海藻、貝などすべてです。神様からいただいた庄内一円の恵みを食べることで穢れが祓われる、というのが私が考える出羽三山の精進料理なんです。また、ワラビは羽黒山内を流れる祓川にかかると、月山筋は月山の掛小屋、胡麻豆腐は由良の白山島というように、庄内の出羽三山信仰にまつわるスポットに見立てた料理があるのも、恵みに感謝する心の表れなんでしょう。

高橋 見た目もきれいで、味もやさしくおいしい。料理を目的に来られる方もいらつしやいますよね？

早坂 はい。最近は増えてきていると思います。

高橋 修行や参拝のために食べるという本来のあり方と、少し違ってしまふような印象もあります。どのよう受け止めていますか？

早坂 出羽三山や庄内に触れてもらうきっかけにはなるので、これも一つのあり方かなと思っています。プロモーションのために、県外に出て

精進料理を振る舞っていたこともありますが、同じ食材で同じようにつくって食べてもらっているのに、どうしても伝わりきらないんですよね。修行や参拝が一番の目的ではなくても、この地が出羽三山や庄内を肌で感じながら精進料理を食べるというときには、大きな意味があると考えています。

小林 初めて精進料理を食べ、お話を聞き、地元の方にもっと足を運んでもらいたいなと思いました。

早坂 そうですね。精進料理を通じ、地元の方にもより深く出羽三山に触れていただけたらいいですね。



ひときり手間のかかる
胡麻豆腐は、
どこの宿坊でも
こだわりの強い
一品なんだとか



大進坊のみなさん
ありがとうございました。



天日で干した赤コゴミとゼンマイ
(左の皿)、塩漬けにした山ウドとイ
タドリ(右の皿)。味付け同様、保存
方法も口伝で受け継がれてきた。

恵みに感謝し、
五感で味わい、
心も体もすっきり。

品数の多さも、出羽三山の精進料理の特徴の1つ。背景には「身を清めるには、神様からの恵みをできるだけ多く体に入れる必要がある」という考えがある。

この地でこそ味わえる 紡がれてきた真髓

「の」とも考えてきました。山菜など山の幸だけでなく、里で採れる穀類や野菜、果実、海や川に育つ魚や海藻、貝などすべてです。神様からいただいた庄内一円の恵みを食べることで穢れが祓われる、というのが私が考える出羽三山の精進料理なんです。また、ワラビは羽黒山内を流れる祓川にかかると、月山筋は月山の掛小屋、胡麻豆腐は由良の白山島というように、庄内の出羽三山信仰にまつわるスポットに見立てた料理があるのも、恵みに感謝する心の表れなんでしょう。

精進料理

山の神様からの恵みである、庄内一円の食材でつくられた料理がずらりと並ぶ様子は圧巻。調理法は、神社や宿坊ごとに口伝で受け継がれてきたため、味付けや品目が微妙に異なるという。

