

教えていただいた 韓国の精進料理レシピ。

この日教えていただいたのは日本の食材で作れるものばかり。ニラやネギ、ニンニクなど刺激物は使わず、野菜中心で作り方も簡単なので、家庭でも作りやすい。分量はお好みでどうぞ。

【ご注意】寺の行事で檀信徒さんが頂く料理なので、お寺でいつも出しているわけではありません。

《キンパ(韓国海苔巻)》



【材料】 ご飯3合、たくあん、厚揚げ、ほうれん草、ニンジン、シイタケ、ごぼう、塩、ごま油、ごま、砂糖、しょうゆ、のり
【作り方】 ①厚揚げは油を敷かずフライパンで焼く。シイタケ、ニンジン、ごぼうは別々に砂糖としょうゆで炒める。②ご飯に塩、ごま油、ごまを混ぜる。③のりの上にご飯をのせ野菜を並べてすしのように巻く。

《ジョン》



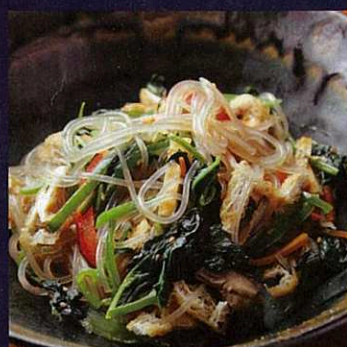
【材料】 ナス、ズッキーニ、シントウ、小麦粉、塩、ごま油
【作り方】 ①水と小麦粉と塩で天ぷらよりやわらかめな衣をつくる。②野菜に衣を薄くつけて、フライパンにごま油をしいて焼く。③自家製ヤンニョム(しょうゆ、酢、刻んだ青唐辛子を漬け込んだもの)を添えていただく。

《ナムル》



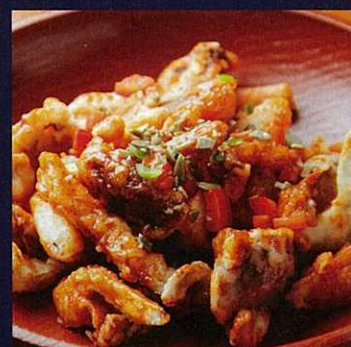
【材料】 ズッキーニ、キュウリ、オクラ、ナス、つるむらさき、ごま油、塩、しょうゆ、ごま
【作り方】 ①つるむらさきとオクラは硬めにゆで、食べやすい長さに切る。塩とごま油であえる。②ナスは半分に切って蒸す。火が通ったらさし、手で食べやすい大きさにさく。塩、しょうゆ、ごま油、すりごまであえる。③ズッキーニとキュウリは薄切りにし、別々にごま油で炒める。歯応えが残る硬さで火を止め、塩とごまを入れてあえる。

《チャプチェ》



【材料】 春雨100g、油揚げ2枚、ニンジン1個、ほうれん草100g、赤・緑ピーマン各1個、タレ(砂糖大さじ2弱、しょうゆ・ごま油各小さじ1)、春雨の煮汁(砂糖、しょうゆ、だし昆布)、ごま油
【作り方】 ①春雨は油を入れた湯でやわらかくゆでる。水洗いして食べやすい大きさに切り、砂糖、しょうゆ、だし昆布の汁で、煮汁がなくなるまで煮る。②油抜きした油揚げは細く切る。野菜は千切りし、別々にごま油で炒める。③全ての材料をタレであえる。
※韓国の春雨は軟らかめに、日本の春雨は硬めにゆでる

《きのこのコチュジャンあえ》



【材料】 きのこ(エリンギ、シイタケなど)10個、赤・緑ピーマン(適量・みじん切り)、タレ(コチュジャン、しょうゆ、梅ジュース、みりん各大さじ1、砂糖小さじ1)、片栗粉、小麦粉、揚げ油
【作り方】 ①きのこは半分に切り、片栗粉をまぶす。②水と小麦粉で衣を作り、きのこを絡める。③最初は低温の油で揚げ、その後高温でざっと揚げ上げる。④揚げたきのこをタレに絡める。

レシピを教えた
妙光寺の小川なぎささん



季節の野菜を使うのは日本の精進料理と同じです。調味料にコチュジャンを使うのが韓国らしいですね

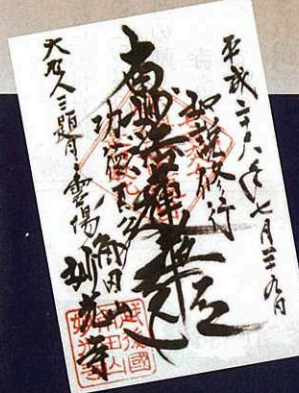
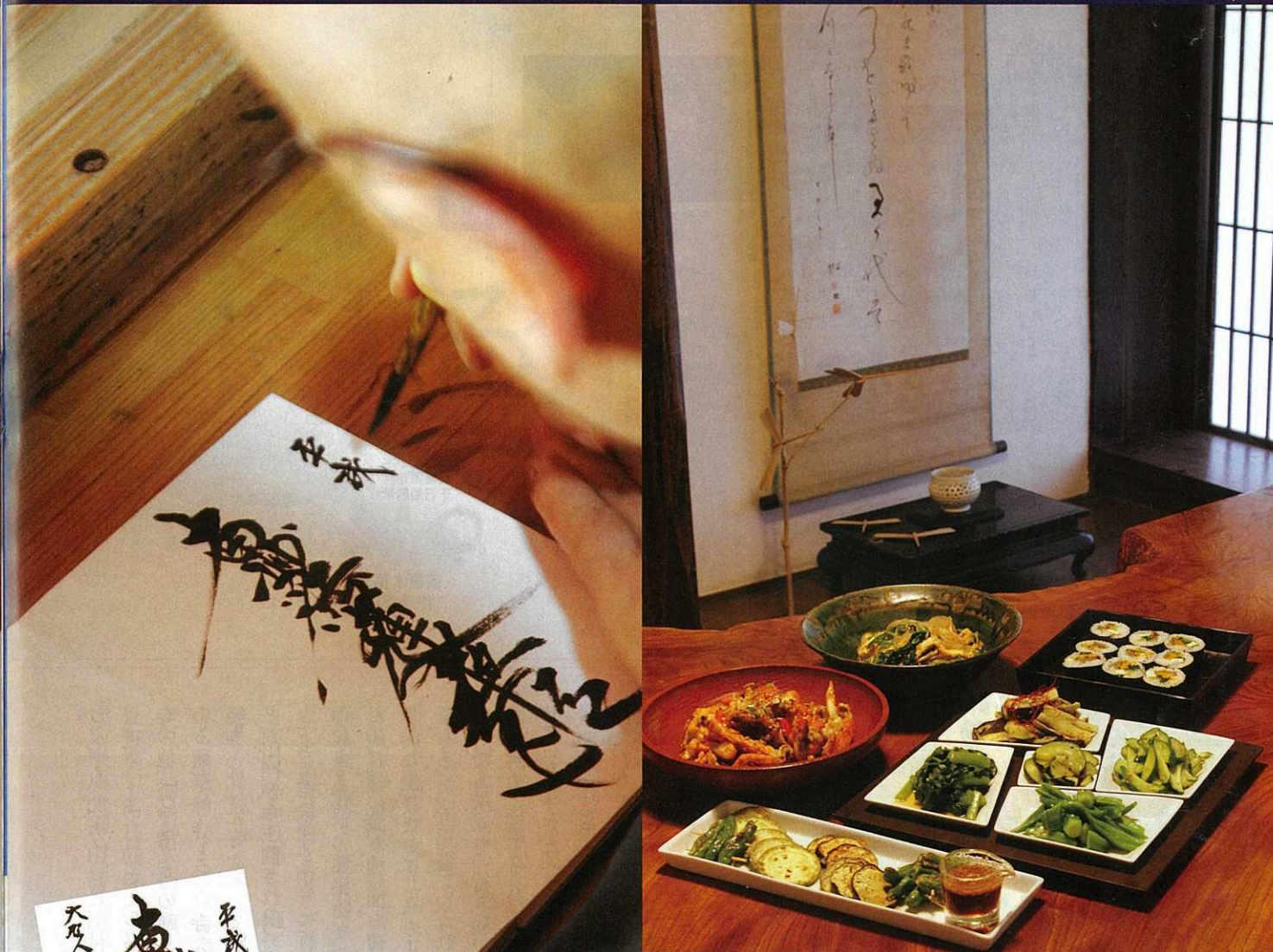


妙光寺
住◎新潟市西蒲区
角田浜1056
☎0256-77-2025

外国から参拝に来る人にも優しく説明して下さる、妙光寺の小川住職



8月27日(土)に、「万灯のあかり〜妙光寺の送り盆〜」を開催。今年で27回目となる、妙光寺恒例のイベントだ



題目の下の朱印は寺院のいわれを記している。「宗祖眞筆三箇題目」とは日蓮聖人が三つの題目を書き遺されたお寺の意味なのだとか

御朱印と 韓国の 精進料理。

今、寺院が面白い。コンサートや手作り市、カフェなど新しいことに挑戦するところが増えている。新潟市西蒲区の妙光寺では、寺の行事で食べる精進料理に韓国の精進料理を加えているという。日本で韓国の精進料理？気になって訪ねてみた。

妙光寺は日蓮宗の古刹でもあり、全国から多くの参拝者が訪れるという。こちらは、宗派を超え、跡継ぎを必要としないお墓・安穏廟を全国に先駆けて造ったことでも知られる。このような取り組みやヨガやコンサートなど、寺を会場にしたイベントも開催しつつ、「御朱印をきっかけに、お寺に感心を持っていたらいい」とご住職。実はご住職は韓国の伝統文化に精通し、韓国との関わりが深い。妻のなぎささんもまた、韓国に引かれ、何度か訪ねていたが、「せっかくなら韓国にも精進料理があるので学びたい」と思っただけです。檀信徒さんに新しい料理を食べて、喜んでほしいと思ったのがきっかけです。こちらで御朱印を頂いた時に、このような話を聞き、「ぜひ、教えてほしい」と願っていると、「家庭でもできるレシピ」として今回特別に教えていただいた。

