

「精進」は夏バテに効く

本山布教教化部出版室長 蔵重 宏昭

今年はことさら酷暑の夏、食欲の湧かない夏バテ気味の日が続きます。

かつて修行していたとある禅寺で、同様に暑い夏の日のこと。放っておけば境内の夏草が生い茂るので、総出で草刈りをしていました。

その際、日陰の場所に自生していたみょうがを修行僧が数本持ってきました。思いがけない夏野菜の発見に驚きながらも「さて数も少ないし、どうして全員の口に入れようか」と考えたところ、夏バテ気味で食欲の湧かないところですし、細かく刻んで、精進ちらし寿司をつくることを思い立ちました。

すぐさまお盆飾りの残りのきゅうりやナスを薄く切り塩揉みにし、冷蔵庫にあった油揚げの切れ端を軽くあぶりこれまたこまかく刻み、みじん切りのみょうがとともに酢飯に混ぜ合わせ、最後に上からゴマともみ海苔をちらし、精進ちらし寿司を完成させました。その食事が皆から好評だったことを今でも覚えています。

当時を振り返れば「精進」なので「動物性のたんぱく質を使わず如何に工夫し調理するか」ということを意識していましたが、今なら「精進」という言葉の解釈が少し思い違いであることがわかります。

それは、「精進」つまり「精にして雑ならず、進んで退かず」の通り、戴いた食材や食事をされる方たちに対し「雑にならず丁寧に、手抜きせずきちんと向き合う」調理姿勢があったからこそ好評を博したのだ、ということです。

そういえば、丁寧にきちんと向き合っていた際、いつの間にか夏バテ気味の体調のことを忘れ没頭していたことも思い出します。

暑い折りには何事もつい雑になったり手抜きをしたりするのが人情です。が、人にもイノチにも「丁寧に向き合う」精進の心がけは夏バテに効く、ということを皆さまも是非お試しください。（終）