

○横浜薬科大学「豆知識でまめに生きる」講演会の様子と精進料理を食べた感想



横浜薬科大学から李宜融教授をお招きし、講演をしていただきました。

☆講演会に参加した生徒の感想と横浜薬科大学の方への御礼

1年 M.Hさん

〈5/13 講演会〉

今日は、高野豆腐や旬の食材としての豆、典座教訓などについて李先生から貴重なお話をいただきました。李先生の説明はとても詳しくて解りやすかったので、良い経験になりました。今までは、「高野豆腐の『高野』はどこかの地名だろう」くらいにしか考えていませんでした。他にも様々な見解を伺いましたが、どうやら「高野山」が関わっているという説もあり、ますます高野山研修旅行が楽しみにになりました。

高野豆腐は、いつも食べている木綿豆腐と比べてタンパク質が豊富で、水分は8%しか含まれてないと知り驚きました。僕は、「これから疲れた時には豆腐を食べてみよう」と思います。しかし、脂質も多く含まれているそうなので、食べ過ぎには注意したいです。

また、李先生のお話を聞いていて、自分の好きなことについてあんなにも語れることがすごいなと思いました。僕には、熱意を持って他者に勧められるくらい好きなものがありません。そのため、李先生のことが少し羨ましく思いました。僕も「自分の好きなことを見つけて、多くの人に明るく堂々と語りたいたいな」と思いました。

〈高野山研修旅行〉

人生で初めて精進料理を頂きました。最初は「野菜だけか…」と思っていましたが、すごくおいしかったです。何よりも、宿坊での食事という厳かな雰囲気も相まってか、私たちの「命」を育む大切な食事に対して、いつもよりも感謝できた気がしました。一口ずつよく味わって食べることができました。

1年 O.Aさん

〈5/13 講演会〉

「高野豆腐に秘めた知識」、「まめに生きるとは～空海の教え～」という二つのテーマについて、説明していただきました。

高野豆腐は美味しくて好きですが、カロリーが高く太るのではないかと思います、あまり食べていませんでした。今日のお話を聞いて、高野豆腐が高タンパクであることや、脂肪質が植物性のため太らないことを知り、もっと食べる機会を増やしたいと思いました。また、おすすめの食べ方が私の好きな鍋料理だと伺いました。私の家では普段は高野豆腐を鍋に入れていません。しかし新しい具材として鍋料理に入れて、ぜひ頂いてみたいと思います。

今日は、私たちが分かりやすいようにたくさんの情報をまとめてお話して下さり、ありがとうございました。

〈高野山研修旅行〉

初めての宿坊でしたが、このような体験ができて本当に良かったです。泊まった部屋も居心地が良くて、初めての精進料理も美味しかったです。特に、高野豆腐や胡麻豆腐など、高野山ならではの料理が最高でした。



高野山研修旅行でいただいた精進料理

(左) 1日目の夕食



(右) 2日目の朝食

1年 I.Sさん

〈5/13 講演会〉

今日は、李宜融先生に高野山研修旅行に向けて、豆のことや精進料理のことについてお話をしていただきました。高野豆腐は、他のいろいろな食品よりも優れている部分がたくさんあります。私は、高野豆腐が高タンパクであり、脂質は多いものの植物性なのであまり気にならないという点に惹かれました。精進料理は味だけではなく、調和のとれた見た目や、作り手と食べる人、両者が納得する要素からできているもので、とても奥が深いものだと感じました。事前に自分で他にも色々なことについて調べて、高野山研修旅行を楽しく終わられるようにしたいです。

〈高野山研修旅行〉

この研修旅行では、初めて経験した事が沢山ありました。その一つに精進料理があります。今までの僕は、食事の際には肉や魚を必ずと言っていいほど食べていました。しかし、精進料理には肉や魚はなく、豆などでその栄養を補っています。研修旅行に行く前は普段と異なる食生活を少し不安に思いました。しかし初日の夕食で初めての精進料理を目にした時、自分の思っていたものよりも僕たちがいつも食べている食事に近いと思い、安心したことを覚えています。さらに、李先生のお話で聞いた高野豆腐もメニューにありました。今までに高野豆腐を食べたことはありますが、李先生の話思い出して、楽しみながら食べる事が出来ました。

1年 S.Yさん

〈5/13 講演会〉

今日はお忙しい中講演をしていただき、ありがとうございました。

私は高野豆腐が大好きです。今日の講演会を通じて、高野豆腐は木綿豆腐などと比べて水分、脂質、タンパク質が多く、とても健康に良い食品だと知りました。また、豆腐の「腐」の字は「腐っている」という意味ではなく、「柔らかくて弾力がある」ということだと学びました。さらに、高野豆腐の歴史も教えていただきました。江戸時代には高野豆腐を食べられるのは将軍だけで、庶民が食することはできなかったそうです。明治時代になっても、民間に販売できる個数に指定があるなど、高野豆腐をたやすく食べられなかった時代があったことが分かりました。今の社会がどれだけ豊かで制限がないのかを学べる良い機会になりました。

〈高野山研修旅行〉

研修旅行から帰ってきて驚いたことは、家族に「ニキビが減ったね」と言われたことです。普段の生活ではお菓子や油の多いものを食べていましたが、高野山では健康に良いものだけしか食べられないし、肉などの脂っこいものを口にしなかったからだと思いました。

李先生が「精進料理は栄養価が高く、お腹もいっぱいになるよ」と仰っていましたが、「量が少ないのに本当に満足できるのかな？」という疑問が湧きました。しかし実際に頂くと、精進料理は体にも皮膚にも優しく、思っていたよりとても美味しかったです。



夕食の様子。

食事（じきじ）も仏道修行のひとつとされています。

修行僧に倣い、会話をせずに夕食をいただきました。

1年 M.Yさん

〈5/13 講演会〉

本日は雨の中、講演のためにご来校くださり、ありがとうございました。

今回の講演では新たに学ぶことが多く、驚きの連続でした。私が最も印象深いと思ったのは、精進料理と菜食主義者いわゆるベジタリアンの食事の違いです。一般に、菜食主義者は肉類を避け、野菜中心のサラダを主食とします。しかし、精進料理の場合、葉、茎、根など野菜の全てを「食材」とし、残る部分がないように調理します。だからサラダは食べなくても食物繊維は充分とれる、というお話に大変興味が湧きました。

また、精進料理には沢山の作法があることも新たな学びでした。例えば、食べ終わった後のお椀の中にお湯を入れて飲むことでお椀をきれいにする、などです。作法の一つ一つにはしっかりとした理由があるそうです。

今日講演で学んだ事を活かし高野山研修に臨みたいと思います。

〈高野山研修旅行〉

1日目の夕食。初めて精進料理を頂いた時、量が足りるか心配でした。しかし食べ終わってみると、普段よりもお腹が膨れていたことに驚きました。また、お料理の盛り付けにもルールがあるようで白・赤・黄・緑・黒と五色に分類されていました。これは五大栄養素の色と同じで、一度の食事に全ての栄養が含まれているということです。

さらに、3日間の食事全てに豆料理がありました。精進料理に豆は欠かせない食材なのだと思います。