

資料編

未来に伝えたい奈良市の食文化資源

1. 伝統行事と食文化

(1) 春日若宮おん祭りと「のっぺい」



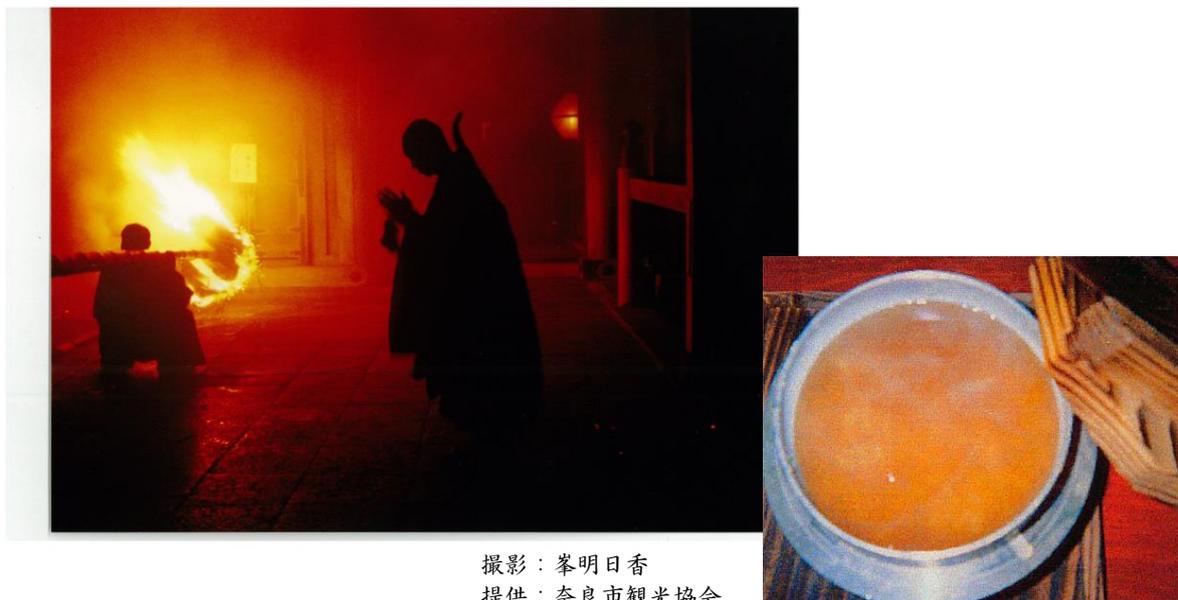
奈良の冬の風物詩である「春日若宮おん祭」は、西暦 1136 年にはじまり今日にいたるまで続いています。12 月 17 日に行われるお渡り式は、行列の華やかな出で立ちが魅力で、地元の住民はもちろん、多くの観光客が見学に訪れます。

行列の内容は、日使（ひのつかい）のように平安時代よりあるもの、大名行列のように江戸時代になってから加わったものと、時代を追って変遷を遂げており、装束の種類の多さも祭を彩る魅力のひとつといえるでしょう。

お渡り式に先立って餅飯殿町で行われる大宿所祭では、大釜で「のっぺい」が炊きだされ参詣者にふるまわれます。大和の「のっぺい」は、大根、人参、ごぼう、ドロイモ（里芋）、厚揚げの五品（こんにゃく、椎茸が入る場合もある）を、だし汁に醤油味で煮込んだものです。全国的にある、小麦粉や葛粉等とろみをつける「のっぺい（濃餅）汁」とは異なり、小麦粉等を使わず、里芋によってとろみをつけます。

寒い中、温かい「のっぺい」は、芯から体を温めてくれる大和の冬の食べ物です。

(2) 東大寺修二会（お水取り）と「茶粥」



撮影：峯明日香
提供：奈良市観光協会

お水取りは東大寺二月堂で3月1日から15日（本来は旧2月）まで行われる修二会の中のひとつの行事です。奈良を代表する伝統行事ですが、修二会全体については意外と知られていません。

修二会は、東大寺固有の行事ではなく、奈良県下の寺院では薬師寺や法隆寺、長谷寺などにおいても行われています。

東大寺の修二会は、752年に実忠和尚によって始められて以後、現在に至るまで一度も途切れることなくつづいています。

練行衆と呼ばれる11人の僧侶が、本行に入る半月程前から精進潔斎して合宿生活を行います。3月1日に本行に入り、一日六回の法要や「食作法」などの様々な儀式が執り行われ、修二会のシンボルともいえる「お松明」も行われます。練行衆の食事の献立には「ゴボ」と呼ばれるものがありますが、これは茶粥の重湯のことで、修二会の伝統食です。

昔は奈良の一般家庭でも食べられていましたが、現在では常食は少なくなっています。

春日若宮おん祭と伝統食、「のっぺい」と「赤エイの煮こごり」

奈良の食文化研究会 瀧川 潔

底冷えはするが積もることの少ない奈良の街に、ちらちらと雪が舞うころ、12月17日は春日若宮おん祭だ。

詳しく言うと、おん祭は、768年に創建された春日大社(四祭神ある)の南方に、1135年創建された、第三、四神(藤原氏の祖神とそのヒメカミ)の子どもの神「天押雲根命(アメノオシクモネノミコト)」のお祭りである。

翌1136年、当時全国的に飢饉や疫病にみまわれ、五穀豊穡、災疫退散を祈るため関白・藤原忠通によって起こされたもので、春の春日祭に対して冬の祭である。

中心は12月15日大宿所祭(おおしゅくしょさい)、16日宵宮祭、17日本殿祭・お渡り式(県庁前からJR奈良駅を經過お旅所までの行列が有名)・お旅所(たびしょ)祭、18日後宴(ごえん)の4日間だが、7月1日の「流鏝馬(やぶさめ)定」、10月1日お旅所に行宮を組む「縄棟(なわむね)祭」等から始まる半年にわたる長いものである。お旅所で行われる芸能は、日本芸能史を表すほどの大規模で貴重なものといわれる。若宮の神は学問、芸能の神といわれるが、「雲根を押して出る日の神」といわれ、都の東に建てられたことや、古来からの御蓋山(みかさやま)・日の出る山の信仰とも関係があり興味深い。

写真：奈良市観光協会

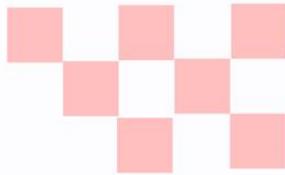


「のっぺい」写真：奈良の食文化研究会

奈良の「のっぺい」は大根や里芋などを醤油味で煮込んだものです。大和の伝統食らしく、素朴で懐かしい味がします。小麦粉等を使わず、里芋によってとろみをつける点などが、全国的にみられる「のっぺい汁」と異なります。

餅飯殿(もちいどの)町の大宿所祭では、大釜で「のっぺい」が炊きだされ参詣者にふるまわれるが、昔から奈良のおん祭には「のっぺい」と「赤エイの煮こごり」が食べられてきたという。

大和の「のっぺい」は、「大宿所祭」での大和の豪族の武具の飾りや狩の獲物を吊るす「懸鳥」から考えると、全国各地に伝わるものや「飲食辞典」にある「のっぺい汁」の記述に見られるように、古くは鳥と野菜の料理であったのではないかと考えられる。だが、いつからか精進物に変わり、奈良の町家で食べられるものは、大根、人参、ごぼう、ドロイモ(里芋)、厚揚げの五品(こんにゃく、椎



赤エイの身は脂肪が少なく、エイの中ではもっとも美味しいといわれている。煮ごりとは、ゼラチン質を多く含む魚などの煮汁を冷やして固めたもので、素材のうま味が含まれている。

「赤エイの煮ごり」

写真：『大和の食文化』より転載



茸が入る場合もある)を、だし汁に醤油味で煮込んだものである。奈良における寺の隆盛による肉食の忌避と、一般への普及による簡素化の流れが混じり合った結果ではないだろうか。全国的にある、小麦粉や葛粉等でとろみをつける「のっぺい(濃餅)汁」とは異なる。面白いのは新潟の「のっぺ」が、大和の「のっぺい」とよく似ていることである。共通点は何によるのだろうか。寒い中、温かい「のっぺい」は、芯から体を温めてくれる大和の冬の食べ物である。

「赤エイの煮ごり」は全国的に見ても珍しい料理である。奈良ではおん祭の他、正月にも食された。冬季に煮汁



写真：奈良市観光協会

が「煮ごり」となり、熱いご飯にかけて食べられた。赤エイは海産の軟骨魚で毒のトゲをもつ。白身で夏季に美味しいとされるが、内陸の奈良では独特の臭みが生じやすい夏季を避けて冬季に食されたのではないか。骨ごとぶつ切りにして、水、砂糖、醤油、酒の煮汁に、しょうがの千切りとともに入れて煮付ける

エイは古代から庶民になじみの魚というが、煮汁の中に溶けだしたコラーゲンがゼラチン状となり独特の舌触りが伝統食として珍重されたようだ。今日の健康食品との関連にも興味に向くところである。

年の瀬のあわただしさが迫るころだが、御祭の古事をひもときつつ、寒さの中で古来から工夫された食べ物を味わってみるのも一興である。

<参考文献>

「出会い大和の味」(奈良の食文化研究会著)
「大和の食文化」(富岡典子著・奈良の食文化研究会理事)

【瀧川潔氏プロフィール】

NPO法人奈良の食文化研究会理事長

1996年 奈良の食文化研究会設立に参画

2001年 奈良の食文化研究会 法人化

副理事長

2008年 理事長

現在に至る



お松明（写真：奈良市観光協会）

大和に春を呼ぶ行事として知られる二月堂の「お水取り」は、正式には「東大寺二月堂修二会(しゅにえ)」と呼ばれ、752(天平勝宝4)年に実忠(じっちゅう)和尚によって始められ、現在まで1250年以上もの間、一度も途絶えることなく続いている東大寺最大の法要である。一般には華やかな「お松明(たいまつ)」の行事として知られるが、実は松明は僧侶が行のために上堂する道明かりで、本行中の3月1日から14日まで毎夜7時(12日は7時半、14日は6時半)に上がり、行自体は遅い日には深夜4時頃まで堂内で

続けられている。行に参籠(さんろう)する僧侶11人は「練行衆(れんぎょうしゅう)」と呼ばれ、二月堂の本尊である「十一面観音」に対し、全ての生物が犯す様々な過ちを懺悔する「悔過(けか)」を行い、併せて天下泰平や五穀豊穰、世界平和や全ての生物の幸せを祈るのが法要の趣旨である。

練行衆は、東大寺の初代別当である良弁(ろうべん)僧正の命日である12月16日に毎年発表されるが、参籠には心身の浄化が厳しく求められ、例えば身内に不幸事があれば、それだけで参籠は許されない。

特に2月20日から末日までの「別火（べっか）」と呼ばれる前行期間からは食事も完全な精進となり、出汁から調味料に至るまで動物性のものは一切断つこととなる。本行中の正式な食事はお昼の一日一度で、「食堂（じきどう）作法」と呼ばれるようにこれもまた行の一部である。この食事の後は一日の全ての行が終わるまで、すなわち深夜までの十数時間、食事はおろか水一滴も取ることは許されない。私事ながら、初めて参籠が許された20代半ばの頃は一箇月に渉る精進料理と水分不足で肌がカサカサになったものの、当時あったニキビ（吹き出物？）が見事に消え去り、やはり食事の影響というのは大きいものだなと感じたことを覚えている。食堂作法は行であるため言葉を発することは一切ないが、日常の食事で唱える「いただきます」という言葉は、他の命をいただき自らの生の糧とする感謝と誓いの言葉に他ならない。精進料理はそれを更に植物のみに絞ったものであるが、いずれにせよ我々の身体は細胞



お松明（写真：奈良市観光協会）

の一幕に至るまで毎日の食事の積み重ねで形成されていることは間違いなく、日々の食事とその心の持ち方が大切なのは言うまでもない。

一日の行が終わって下堂した深夜、就寝までのつかの間に宿所では「ゴボ」と呼ばれる茶粥の重湯が出される。半日ぶりに喉を通る食事は格別のものがあり、また明日からの行へ気持ちを維持する源となる。なお、字数の関係で食堂作法の献立や「ゴボ」の作り方についてここで述べることは出来ないが、ご興味をお持ちの方は下記の文献などをご参考いただければと思う。

『大和の味 改訂版』149ページ

田中敏子・著 2001年10月 奈良新聞社

『聞き書 奈良の食事』304ページ

日本の食生活全集 奈良 編集委員会・編

1992年10月 農山漁村文化協会

『出会い 大和の味』100ページ

奈良の食文化研究会・著

2007年7月 奈良新聞社

【森本公穰氏プロフィール】

華嚴宗（けごんしゅう）東大寺塔頭（たっちゅう）清凉院（しょうりょういん）住職。

昭和43年東大寺に生まれ、15歳で得度（とくど）。龍谷大学大学院仏教学専攻博士課程修了。

大仏殿副院主などを経て現在、東大寺福祉事業団常任理事。

奈良市食育推進会議委員。



食堂作法（写真：森本公穰）