



おいしく食べて豊かな心 **食育** 奈良市民

# ならの 食育歳時記 ~二月号~

知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。

東大寺修二会

## お水取りの食



初夜上堂（写真：峯明日香）

**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。12日のお松明では、ひときわ大きい長さ8mの籠松明がみられ、一目見ようと多くの観光客が訪れます。

**本**号では、練行衆のご経験がある東大寺塔頭清凉院住職森本公穰氏に、お水取りにおける「食」について解説いただきました。

## 茶粥のつくり方

茶粥

お水取りゆかりの料理に挑戦

材料（4人分）  
米・・・1カップ  
水・・・8カップ  
番茶・・・1/2カップ  
塩・・・少々

### ポイント

粘りを出さずさらっと仕上げるには、かき混ぜすぎないこと。  
茶袋はお茶の色が出たら引き上げるが、最後まで入れておいてもよい。



### つくり方

茶袋に番茶を入れ、湯の中に入れて色よく香りよく煮出す。  
茶袋を引き上げ、洗った米を入れて煮る。  
煮立ったらふきこぼれないように、しゃくしで時々上下に返しながらかく。20～30分炊く。  
最後に塩を入れると実(米)がふやけずさらっと仕上がる。

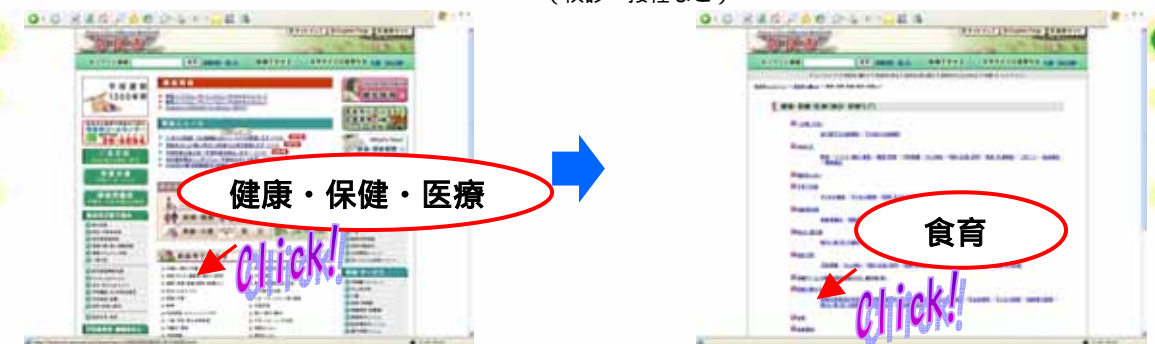
参考文献 日本の食生活全集29 聞き書 奈良の食事 (社)農山漁村文化協会 1992年

## webサイト 奈良市食育ひろば スタート!

食に関する様々な情報を発信するホームページを開設しました。  
食育歳時記のバックナンバーや食育イベント情報などをお知らせ！  
ぜひ一度アクセスしてみてください。

### アクセス方法

奈良市ホームページ  
(<http://www.city.nara.nara.jp>) → 奈良市で暮らす  
健康・保健・医療 (検診・接種など) → 食育



発行 奈良市保健所保健総務課 電話 0742-23-6171 発行日 平成22年2月1日

奈良市食育推進計画

# お水取りの食

東大寺塔頭清凉院住職  
森本 公穰

Kojo Morimoto

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

食堂作法(写真:森本公穰)



お松明(写真:奈良市観光協会)

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。この食事の後是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、日常の食事でも唱える「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)

の逐一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。