

# ほんこさんと小豆料理 ～石川県まめ歩き

豆・豆料理探検家 五木のどか

## ●親鸞聖人は、小豆が好き

「浄土真宗の開祖である親鸞<sup>しんらん</sup>聖人は、小豆がお好きだった」とする口伝を初めて知ったのは、2018年初めの頃。

京都にある東本願寺で4月に「あずきフェスタを開催するから手伝ってほしい」と広告代理店から依頼を受け、ふるまいぜんざいと掲示物作成、和菓子店誘致をお手伝いした。4月1日～3日の開催期間に、会場となった涉成園には「親鸞さんと小豆」のつながりを知らない人も多数来られ、1杯1杯ぜんざいを器によそいながら皆さんと談話し、親鸞聖人への親しみを深くしていった。

以降、親鸞聖人と小豆の関連性を時折目にするようになり、親鸞聖人にゆかりの深い地域に残る小豆料理にも興味を抱いてきた。お赤飯・あずき飯・いとこ煮・いとこ汁・あん餅… そういった料理に関する情報が少しずつ蓄積され、今回は、石川県の豆料理について現地の人達にお話を聞いた。

## ●報恩講と小豆

親鸞聖人は1173年に京都に生まれ、比叡山で修行ののち、京都で法然上人<sup>ほうねんしょうにん</sup>に師事し、越後（新潟県）、常陸（茨城県）などに居をおかれ、京都に戻り布教活動に尽力し、1262年11月28日（旧暦）に90年の生涯を終えた、と残る。

「報恩講<sup>ほうおんこう</sup>」とは、浄土真宗で最も大切にされている法要。真宗大谷派（東本願寺）本山では11月21日～28日に報恩講が行われている。浄土真宗本願寺派（西本願寺）では1月9日～16日に「御正忌報恩講法要<sup>ごしょうぎ</sup>」が行われる。また、各地の浄土真宗寺院でも地域の習慣に合わせ報恩講が行われている。

石川県の白山地域、金沢市内、七尾地域でお訊ねしたところ、11月～12月に法要を行うところが多く、報恩講を「ほんこさん」と呼ばれていた。

ほんこさんで作られる料理は、あずき汁・いとこ汁・いとこ煮などがある。白山市の真宗大谷派 鶴来別院では大谷婦人会の方々が、あずき汁・おにぎり・根菜と厚揚げ椎茸の煮物・お漬物をお斎<sup>とぎ</sup>に用意される。あずき汁には茹

でた小豆・豆腐・味噌などが入る（末尾にレシピ掲載）。

婦人会の81歳の女性に教わった通り、あずき汁を自分で再現したところ、小豆の煮汁と味噌の味が混じり合い、豆腐に煮汁の味が沁みておいしかった。大豆と小豆、報恩講で大鍋に大人数分を作られたら、トロミも出て更においしいことだろう。

七尾在住で金沢に20年暮らした勝田満さん（81歳）によると、「子どもの幼稚園行事で11月20日頃に京都の東本願寺にお参りし、お豆腐・小豆・味噌が入ったいとこ汁を、お斎でいただいた記憶がある」とのこと。寒い日に大勢で、子どもたちも喜んで食べたとお聞きした。

七尾市一本杉通りに本店を構える『高澤ろうそく店』四代 女将の高澤行江さん（75歳）は、「ほんこさんはお坊さんが来られる時間に合わせ、本家に親戚が集います。黒塗の御膳に家で作る料理を並べ、準備が大変でした。豆を使う料理としては、金時豆を甘く煮たものを真ん中の『ちゃつ』という深い器に盛り、左上のお椀『おひら』に大きながんも『丸山』を。丸山には銀杏・人参・ごぼう・椎茸が入っています。ほかに、出汁を利かせたお煮しめや、1丁の焼き豆腐を半分にして昆布・椎茸・醤油で煮た『豆腐煮物』も添えます」とのこと。二の膳に、小豆と里芋のいとこ煮ものる。

旧くから小豆に限らず、金時豆や大豆も報恩講のお斎に使われてきたことがうかがえる。仏事と金時豆・豆腐や揚げの類は全国的にも見かける。北陸と京都のみならず、滋賀や広島など浄土真宗を信仰する人が多い地域では、小豆を大切に作る食文化が残っている。

北陸でも都市部では、法要会場に割烹や仕出屋さんで作られた料理が届けられる。簡略化するのではなく、都市部にいろんな地域の人が集まることで異なる文化が混じり合い、変化していく傾向にあるようだ。

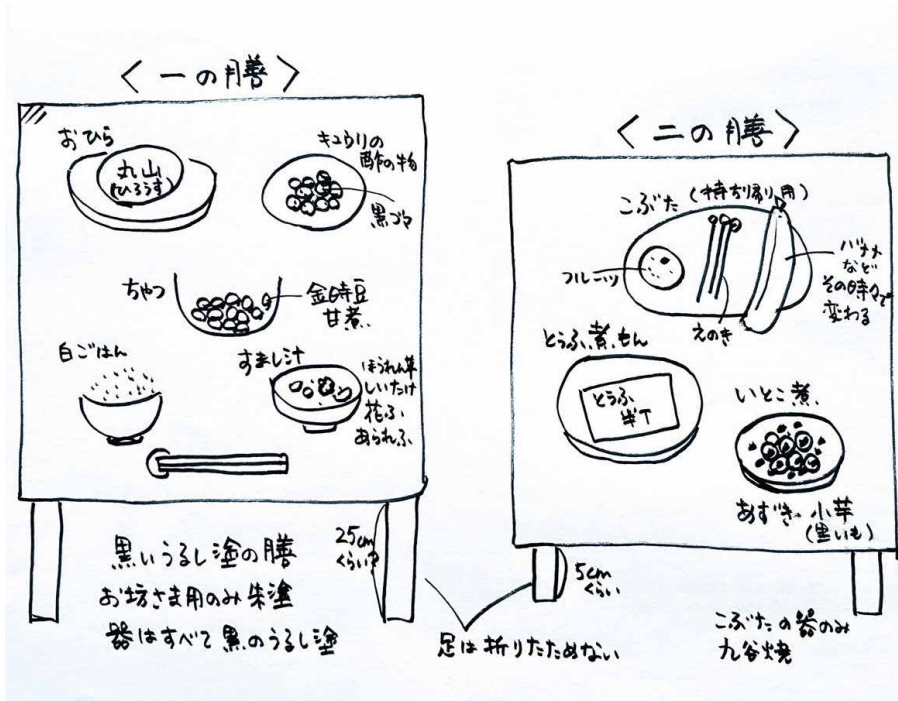


勝田満さん



高澤ろうそく店 女将 高澤行江さん

真宗大谷派 高澤家のほんこさんのお膳



地方では仏教婦人会の方たちが報恩講を始めとし、協力して料理を作られ、奥地に行くほど祭り行事や郷土の食文化が色濃く残る。羽咋の日本海沿岸では、報恩講にはあずき汁ではなく海苔のお吸い物が出され、甘く炊いた小豆を小鉢に添えるところもある。

### ●本願寺金沢別院(西別院)にて

金沢と京都の浄土真宗本願寺派寺院にも、報恩講と豆料理についてお訊ねしてみた。本願寺金沢別院(西別院)の寺西孝純さんには年末の電話問合せ時に、報恩講や石川県の豆料理などについて教えていただいた。

年明けに西別院をお訪ねし、真宗王国と云われる北陸の真宗文化とお齋で振る舞われるあずき汁、みたまのことなどをお聞きした。令和6年元旦の能登半島地震と9月の豪雨災害の影響により、寺院での行事を開くことができず、これまで通りに赤いお椀に赤い小豆と白い豆腐で構成するあずき汁を準備することがかなわない状況となっている。蔵の崩壊により、輪島塗の膳や器類を大量に処分される家もあるようだ。

「報恩講法要では親鸞聖人の好物であったと云われる小豆料理を振る舞う習慣が残っている。ご門徒さんのお家で報恩講をお勤めをしたあと、あずき汁をいただいたり、南瓜と小豆を煮た料理や、小芋と小豆を煮た料理が振る舞われる」とお聞きした。



本願寺金沢別院(西別院)



寺西孝純さん／写真提供 西別院

### ●西本願寺にて

京都の西本願寺 総合研究所 教学相談ご担当部署でもお話をお聞きすることができた。「報恩講で浄土真宗の門徒さんたちが小豆を使う食べ物をお供えする風習は、もともとあった食文化なのか、親鸞聖人の好物だったとして後付けされたものか、どちらが先かは定かではない」。「報恩講の際に、小豆がゆ（レトルトおかゆ）を販売したことがある」との回答を得た。

### ●京都の仕出屋さんに聞く

西本願寺の御正忌報恩講の「お斎接待」に供される精進料理は仕出屋さんが担当される。明治元年創業の『矢尾治』<sup>やおじ</sup>四代 上田倫正<sup>のりまさ</sup>さんにお話をお聞きした。

「報恩講の精進料理に金時豆の甘煮を作り、お出しすることはあります。境内で小豆がゆを販売されているのをお見かけしたことがあります」。

「年6～7回ある得度式のお斎には御本山で、門徒さんがお供えされた懇志<sup>こんし</sup>の小豆・お米・もち米を使って、小豆ごはんを作られます」。

「得度式はお祝いだから朱塗りの膳に小豆ごはんの赤が用いられます。親鸞聖人を慕う気持ちも込められているのでしょう」とのことだった。

## ● 親鸞聖人の好物は？

西本願寺の本山をはじめ、親鸞聖人が小豆を好まれたことを記載する文献を方々にお訊ねしたところ、唯一、龍谷大学 農学部ブログ（2019年2月10日）に、生命科学科より投稿されたものを見つけた。

[https://ryukokuagr.blogspot.com/2019/02/blog-post\\_10.html](https://ryukokuagr.blogspot.com/2019/02/blog-post_10.html)

『真宗全書』第70巻1に「親鸞の好きな餅について、小豆を付けて進上した」、第70巻2に「11月1日に親鸞の好物である小豆餅を親鸞に進上。親鸞は快く食べてくれた」との書き下し文と解説が載る。

今さらではあるが、親鸞聖人は小豆がお好きだったのだろうか？ お餅を好まれたのだろうか？？ 小豆餅とは、粒あんのあんころ餅だろうか？

親鸞聖人にお聞きすると、にっこり笑って「どれも有り難く、おいしいですね」と答えてくださるように思う。

## ● 北陸の豆料理

雨雪に降られながら金沢と七尾を歩き回っている中で、知り得た北陸の豆料理についても記録しておきたい。

全国的にいとこ煮は南瓜と小豆を煮たものが多い。七尾では「いとこ煮は、小豆と芋の子（里芋）で作るよ」とのこと。駅周辺の食品スーパー2軒では見当たらず、金時甘煮を見かけた。

金沢の『加藤キッチンスタジオ』加藤重和先生によると「お正月のお節料理は、おたふく豆を黒豆のように食べます」。「大豆の打ち豆汁や、南瓜のいとこ煮、五目煮、火事見舞いや法事に使うみたまなどがあります。金沢野菜に千石豆（つる豆）もありますよ」と教わった。

百貨店『金沢エムザ』の地下1階惣菜売場テナント『割烹さきはら』では、「冬至の頃のみ、南瓜と小豆のいとこ煮を販売します」とのこと。

エムザ『浅田屋』では金時豆甘煮のパックに「ご飯のおとも」の文字を見かけた。「え、佃煮とかお漬物ではなく、金時豆がご飯のおとも？」と意外に思い訊ねると「金時豆は普通に食卓に上ります」と。そう言えば、近江町市場の食品スーパーや、東本願寺 金沢東別院の門番さんにお聞きした『スーパーマーケット マルエー』でも金時甘煮を見かけた。大納言赤飯パックとともに「北海道産」の産地表示が目立っていた。「おばんざい 自家製 ひじき煮」



には大豆が入る。

正直なところ、北陸ならではの豆料理は見当たらず。かろうじて金沢市内2ヶ所で、「みたま」を購入できた。



金沢『浅田屋』の金時豆と、エムザで求めた『春月』のおたふく豆

### ●黒豆のおふかし「みたま」

「みたま」「御霊」は、もち米を蒸し、別に蒸しておいた黒大豆を後混ぜすることで、白黒の彩りにして仏事やお盆に用いる豆ごはん、と認識してきた。

私自身は20年ほど前から作っているが、京都でも福岡でも一般的に見かけることはなかった。金沢では必要な日に合わせて仕出屋さんや生菓子屋さん、まとまった数を注文するのだそう。地元の方から『越山甘清堂』『なかざき生菓子店』をご紹介いただいたが、おすすめ店はいずれも店休日と1月中旬以降からの予約受付で入手できず。

金沢駅併設の『100banマート』内お弁当・お惣菜売場に「黒豆おこわ」の名で、お赤飯と並んで売られていた。先述の金沢エムザ内おこわ専門店では「みたま 黒豆（栗入り）」の名で100gから計り売りされていた。どちらも実食したところ、栗入りはおいしくて彩りもきれいだが、みたまの本意とは異なるように感じた。

金沢では仏事や火事見舞、建物を新築する際の引出物に、みたまが使われると聞いた。七尾では、新築の際は赤飯を用いる。勝田さんの「婿養子に行くとき、かほく市ではみたまを作ると聞いて驚いた」「みたまに、きな粉をかけて食べる」という話も印象的だった。



100banマートの「黒豆おこわ(みたま)」

### ●和菓子処・金沢のあん専門店『真田製あん』

ここ1年くらい意識してきた真田製あんのあんこ、悪天候により真田慎吾社長にお目にかかることはかなわなかったが、『金沢百番街 あんと』内『百番銘菓』とエムザ内『アンデルセン』で真田さん関連商品を購入できた。

リピート購入の瓶詰めあんこ「金澤あんスプレッド 加賀棒茶」は、実に金沢らしい奥行きと広がりのある味わい。「金沢酒粕あんぱん」のこしあんバージョン・五郎島金時あんバージョンは、どちらもスマートな表情で、和菓子感覚の上品かつ、やさしい味わいだった。

真田社長には、前年11月に開催された地域に愛される13軒の和菓子屋さんが集結する「金沢あんこ市」の話、金沢市内の小学生を対象に開催される和菓子づくり体験の話、スポーツジムでプロテイン感覚で販売する羊羹の話、みたまや赤飯の話などお聞きしていた。次こそ、お会いできることを願う。



真田製あんの加賀棒茶餡と、真田製あんのあんこを使ったあんぱん、エムザ内の栗入り「みたま 黒豆」

## ●金沢にて

100banマート内『エーガイヤ JA百撰』には、能登大納言の300g入り税込729円で多数並んでいて少し安心した。

同じく100banマートのポップで『加賀 守岡屋』の焼きいなりに赤飯バージョンがあるのを知った。通常は、鶏ごぼうとちらしのセットが100banマートと、あと内『豆餅 すゞめ』で購入できる。

豆ファンは、エムザ1階『黒門小路』のお酒売場に行くと、冷凍バージョンの「金時いも赤飯」焼きいなりほか、全5種類が購入できる。今回の金沢探検で収穫できた「未知なる豆っぽいのは」、京都でレンジアップして味わった。ふっかふかジュシー、豆の表情が愛らしい。次も保冷バック持参で…百番街とエムザ、近江町市場を巡ると、金沢と石川県のおおよそのものが手に入る。小豆や手亡豆・黒大豆を使った金沢らしい和菓子も多数並んでいる。

雨・風・雷（雪出し／雪降ろし／ブリ起こし と呼ばれる）・みぞれ雪・あられ、いろいろ吹き荒れた3日間の豆探検も思い出深く残るだろう。

報恩講のあずき汁やみたま、いとこ煮、現地で実食できなかったものは教わったレシピに忠実に再現し、何度か作って習得しようと思う。郷土の豆料理と行事料理が消えてしまわないように、その土地の方々しか知り得ないお話とともに記録し、残していきたい。

豆探検でお世話になった皆さま、24年11月～25年1月にかけて情報をくださった方々、取材にご協力いただきありがとうございます。



100banマートで見かけた能登大納言



加賀 守岡屋 焼きいなり「金時いも赤飯」  
「五穀米(黒豆も入る)」



## ●東本願寺 鶴来別院 大谷婦人会伝承の「あずき汁」レシピ



## &lt;材料 約4~5人分&gt;

- 大納言 乾燥150~250g
- 半かた（木綿）豆腐 1丁
- 昆布出汁 適量
- 豆の煮汁 適量
- 味噌 大さじ3
- みりん 適量
- 醤油 適量
- 砂糖 好みで少々、入れなくても可

## &lt;作り方&gt;

1. 大納言を水洗いし、鍋で煮る。
2. 沸騰したらアクを取り、途中で差し水をしながら1時間ほどかけて柔らかく煮る。指でつぶれるくらいになったら湯切りする。
3. 豆の煮汁に4~5人分で1リットルくらいになるよう水を足し、昆布出汁を入れて味付けする。
4. 味噌をとき、みりん・醤油・砂糖で調味する。
5. ②の豆を戻し、豆腐1丁を32等分して加え、再沸騰したら出来上がり。