

建長寺発祥の建長汁（けんちん汁）

令和2年11月

江戸ソバリエ10期 恩田 智博

江戸ソバリエ・神奈川の会では、そば切り発祥伝説のある天目山 栖雲寺にて、平成27年から毎年「そば切り奉納」を行っています。栖雲寺は臨済宗建長寺派の寺院で、住職が巨福山 建長寺の和尚でもあることから、建長寺発祥の建長汁（けんちん汁）を和尚ご指導の元で作る機会がありましたので、作り方をご紹介します。

1、建長汁について

建長寺の建長汁は、開山和尚である蘭溪道隆(らんけいどうりゅう)が中国から伝えたものだと言われられています。建長汁には、次のような物語があります。ある日、精進料理を作っていた修行僧は豆腐を落としてしまいました。それを見ていた開山和尚はその豆腐を拾い集めて洗い、汁の中に入れました。材料を無駄にせず使い切る事、材料の命をすべて生かすといった禅の心が建長汁には詰まっています。

2、建長汁の特徴

- 材料を無駄にしないように使う
- 油で炒め、堅い材料も柔らかくして食す
- 精進出汁で作る
- くずした豆腐を入れる
- 命を生かして使う



3、材料（2～3人前）

大根 40g / 人参 30g / 蓮根 30g / 牛蒡 30g
里芋 30g / 黒こんにゃく 1/8枚 / 干し椎茸 20g
木綿豆腐 1/6丁 / 大根の葉 少々
精進出汁 400ml / ごま油 大さじ2 / 醤油 大さじ1
薄口醤油 塩 みりん 適量

4、精進出汁

材料（900ml）

乾燥昆布 10cm程度

干し椎茸 2～3枚

水 1000ml

- 昆布と椎茸を一晩、水につける

○鍋を火にかけ、アクをすくう。弱火で30分～1時間ほど煮出す

5、作り方

- ①木綿豆腐は紙でくるみ、重しをのせて水分をぬいておく
- ②こんにゃくは箸の束で穴をあけ、湯呑茶碗を逆さにして一口大にちぎる
- ③牛蒡はささがきにする
蓮根は皮をおき乱切りにする
精進出汁をとった椎茸は石づきを小さく切り、かさは細切りにする
大根と人参はいちょう切りにする
- ④里芋は皮を剥き、一口大に切り、下ゆでする
- ⑤大根の葉は小さく切り、下ゆでする
- ⑥鍋に②のこんにゃくを入れ、水気が少なくなるまで十分に乾煎りする
- ⑦ごま油を鍋に入れ、③で切った野菜を入れて炒める
- ⑧材料に火が通ったら、精進出汁を入れ、弱火で30分～1時間煮込む
途中でたアクはすくう
- ⑨野菜が柔らかくなったら、塩、醤油、うすくち醤油、みりん、うすく味付けをし、④里芋を入れて味が染みるまで煮込む
- ⑩最後に豆腐を手で崩しながら入れる
- ⑪器に盛り、⑤大根の葉を散らす



参考文献：

鎌倉建長寺の精進料理（世界文化社）

以上