

## より健康的な美食への旅—韓国寺院の食事

【ソウル（韓国）2019年6月28日 PR Newswire = 共同通信 JBN】韓国寺刹料理の巨匠、チョン・クワン（正寛）師は「私はシェフではなく尼僧だ」と述べた。韓国寺刹料理は、Netflixのシリーズ、「シェフのテーブル」（<https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao>）で紹介されてから有名になった。

インタラクティブなマルチチャンネルのニュース・リリースを体験するには以下を参照：

<https://www.multivu.com/players/English/8567451-experience-korean-temple-food-at-templestay/>

どのようにして料理が彼女の仏教の教えを实践する方法となったのだろうか。彼女の哲学について知りたければ、韓国寺刹料理を見てみると良いかもしれない。

寺刹料理と言えば、寺院で僧侶や尼僧が食べるものを指す。しかしながら、これは寺刹料理の狭義の定義だ。韓国寺院では、寺刹料理は仏教の教えを实践する1つの方法として見なされている。これには材料を育てることから調理や食べることまで全てが含まれる。

仏教徒は、あらゆる命に対する尊敬の念を持ち、自然との調和を尊重する。肉や魚、いかなる人工調味料も使わない。oshinchaеと呼ばれる5つの刺激の強いハーブ、ネギ、ニンニク、ニラ、チャイブ、ワイルドチャイブの使用は禁止されている。使うのは、旬の野菜と寺院で自分たちの作った味噌と醤油だけだ。

寺刹料理を体験する良い方法は、寺院を訪れてテンプルステイ（Templestay）プログラムに参加することだ。韓国中にある約130の寺院がテンプルステイプログラムを実施しており、自分で寺院料理を作ってみる機会を提供している寺院もある。（[eng.templestay.com](http://eng.templestay.com)）

「シェフのテーブル」ファンであれば、白羊寺（Baekyangsa Temple）が第1の選択となるだろう。そこでチョン・クワン師と共に寺刹料理を作れるかもしれない。津寛寺（Jingwansa Temple）も寺刹料理で有名だ。奉先寺（Bongseonsa Temple）では、ハスの葉で包んだ蒸し米を作ることができる。3つか4つの寺刹料理を作りたければ、桐華寺（Donghwasa Temple）が魅力的な場所となるだろう。

あまり時間がないなら、ソウルの観光名所の1つである仁寺洞に位置するKorean Temple Food Centerだけ訪れれば良い。ここでは英語で1日料理教室「Let's Learn Korean Temple Food（韓国寺刹料理を学ぼう）」を提供している。（[info@templestay.com](mailto:info@templestay.com)/ +82-2-733-4650）

レストランで本物の寺刹料理を食べたければ「バルコンヤン ( Balwoo Gongyang ) 」が完璧な場所だ。ミシュラン1つ星レストランに3年連続で選ばれている。「バルコンヤン ( 鉢盂供養 ) 」は元々、韓国仏教において伝統的な食事法を意味する。( [eng.balwoo.or.kr](http://eng.balwoo.or.kr)/ +82-2-733-2081 )

自分の身体と精神を大事にしたければ、より健康的な美食への旅として韓国を訪れて寺刹料理を体験してみよう。

ソース : Cultural Corps of Korean Buddhism