



みなさんこんにちは。  
宇部リハビリテーション病院 栄養科です。  
今回はお盆(8/15)に行事食として「精進料理」を  
提供しましたのでご報告いたします。

# 栄養科

## 精進料理

精進料理とは、殺生を禁じる仏教の精神にそって、  
肉や魚を使わない、植物性の食材を使用した仏教料理のことです。  
お盆には故人への供養と感謝の気持ちを込めて精進料理を食べる風習があります。

## メニュー

- 枝豆ごはん
- 揚げだし豆腐
- 小松菜のごま和え
- 寒天の小倉あんかけ

## ～精進料理の特徴～

精進料理は「五味・五色・五法」の考えによって成り立っています。

- 五味:「甘・酸・鹹(かん※塩辛い)・辛・苦」
- 五色:「赤・青(緑)・黄・黒・白」(料理の見ためや、食材の色)
- 五法:「生、煮る、焼く、揚げる、蒸す」(基本となる調理法)

食材本来の持ち味を損なうことなく、

「味付け・盛り付け・調理法」でより素材をいかす料理法といえます。

また、「五辛(ごしん)五葷(ごくん)」と呼ばれる食材の使用が禁じられています。

- 五辛: 辛味のある野菜
- 五葷(ごくん): 臭みのある野菜(にら・ねぎ・玉ねぎ・にんにく・らっきょう)

患者様・利用者様のお食事や栄養に関するご相談についての問い合わせが  
ありましたらお気軽に管理栄養士までお声がけください。

今後も活動報告では、行事食や栄養科の取り組みについてご紹介します♪

また、一緒に働いてくださる調理員さんを募集中です◎詳細はハローワークの求人表をご覧ください。

