

## 今日は、ベジ気分!

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。  
少し、ベジな生活をのぞいてみませんか?

第2回日本ベジタリアンアワードにもノミネートされ、  
長年、雑穀菜食つぶつぶの魅力を伝えておられる、  
未来食カフェレストランTUBU TUBUの総店長、池田  
義彦さんを、橋本晃一がご紹介いたします。



未来食カフェレストラン  
TUBU TUBUの  
雑穀菜食料理



### 今日のベジーさん いけだ よしひこ 池田 義彦さん

～未来食  
カフェレストラン  
TUBU TUBU 総店長～



C. chieko sasamoto

#### ●つぶつぶ料理との出逢い●

1978年9月生まれ。東京都出身。38歳。つぶつぶ料理に出会う14年前は、80kg近い体重(身長172cm)の、バリバリ体育会系肉食男子でしたが、一口つぶつぶ料理を食べた瞬間、その美味しさと奥深さに魅了されて、食を転換。最初の1カ月で10kg痩せ、さらに1年かけて10kg減量。花粉症、冷え性、便秘は改善され、穏やかな気質になりました。

#### ●つぶつぶ料理を広めるために●

「人間が本来持っている輝きボディ、温和で柔和な心を取り戻してくれるつぶつぶ料理を、世界中の人に届けたい!」その思いを胸に、未来食カフェレストランTUBU TUBUを運営する“フウ未来生活研究所”に入社。現在は山形県小国町の森の中にある「いのちのアトリエ」に家族で移住し、仕事と暮らしが丸ごと一体となったつぶつぶライフを満喫中。そして、未来食レストラン TUBU TUBU 総店長、つぶつぶの広報部長、セミナー講師として活動している。現在、毎月全国から山形に、つぶつぶを学ぶ人たちが集まって来るが、次は世界中から学びたい人たちを集める場とすべく、準備を進めている。

### ●「つぶつぶ雑穀」とは●

未来食カフェレストランTUBU TUBUを運営する、フウ未来生活研究所は、約30年の雑穀菜食料理の普及活動を経て、国産雑穀を提供しています。

雑穀は、一粒一粒に人の身体を支えるほとんどの栄養が絶妙のバランスで詰まっています。現代食に不足している微量栄養素の宝庫なので、栄養のバラツキや偏りも解消されます。

また、「つぶつぶ雑穀」は、ごはんの仲間なのにおかずになれ

### ●「つぶつぶ雑穀料理」について●

魅惑の「つぶつぶ雑穀料理」で現代っ子を救う大作戦が「つぶつぶクッキング」です。誘惑に満ち

るユニークな食材です。米よりもうま味が濃くてカラフル、食感も多様です。肉を使わずに挽肉のような料理が何でも作れる高キビ、チーズを使わずにチーズを使ったピザよりおいしく作れるもちアワなど、雑穀の種類によって多彩な味わいが楽しめるのが大きな特徴です。





見た目も味わいも魅惑的なのに実は栄養満点の「つぶつぶ雑穀料理」 スイーツも豊富

美容や健康のために甘いものを控えたい人、乳製品や卵のアレルギードキをあきらめなければならぬ人も安心して食べられる「つぶつぶスイーツ」は、雑穀の優しくて深いおいしさを

## ●「つぶつぶスイーツ」について●

見た目も味わいも魅惑的なのに、実はごはんたっぷり栄養満点の「つぶつぶ雑穀料理」は、世界初の新しいグルメです。

見た目も味わいも魅惑的なのに、実はごはんたっぷり栄養満点の「つぶつぶ雑穀料理」は、世界初の新しいグルメです。そこでは、コクとうまみが強く、それぞれ独特の食感を持った雑穀を新感覚の料理食材として活用し、日本の風土に合わない肉や卵や乳製品を使うことなく、子供達が大好きな人気メニュー、ハンバーグ、ピザ、グラタン、マーボー豆腐に、ソーセージなどの数千点にもおよぶヴィーガン・レシピを生みだしました。

た環境に取り囲まれ、おかずをたくさん食べる食事やスナック感覚の一品料理をこちそうと思いきんで育った現代っ子達は、雑穀やごはんが主の一汁一菜の食卓では満足しないという意見もあります。そこで創始者である大谷ゆみこ女史は、コクとうまみが強く、それぞれ独特の食感を持った雑穀を新感覚の料理食材として活用し、日本の風土に合わない肉や卵や乳製品を使うことなく、子供達が大好きな人気メニュー、ハンバーグ、ピザ、グラタン、マーボー豆腐に、ソーセージなどの数千点にもおよぶヴィーガン・レシピを生みだしました。

## 未来食カフェレストラン TUBU TUBU

<http://www.b-tubutubu.com>

つぶつぶ雑穀料理の創始者大谷ゆみこさんが、生命のルールにかなった料理の感動的なおいしさを体感していただく場として、1983年にオープンしました。野菜と雑穀が主役のヴィーガンベジタリアン料理とスイーツをお楽しみください。

ランチは多彩なヴィーガンつぶつぶランチ&つぶつぶスイーツ、カフェタイムはシュガーフリーの魅惑のパフェや焼きたてワッフル（卵・ミルク0%）、ディナーは国産有機小麦と天然酵母で作る風味豊かなつぶつぶピザ&パスタと豊富なおいしいオーガニックワインが楽しめます。

### ■店舗概要

東京都新宿区弁天町 143-5（アクセス・都営地下鉄大江戸線「牛込柳町」駅から徒歩5分、または東京メトロ東西線「早稲田」駅から徒歩10分）

☎03-3203-2093

ランチ11:30~14:00・カフェ 13:30~17:00（軽食16:00 L.O.）・ディナー17:00~22:00（21:00 L.O.）、火曜定休（月曜はランチ、カフェのみ営業）※年末年始、お盆やイベントによる貸切、休業あり。全40席。



雑穀菜食料理で  
おいしく健康に!

存分に味わいつくすために、砂糖、卵、牛乳をすべて使用しない100%植物性の材料で作ります。健康を創る「つぶつぶスイーツ」の甘さの秘密は雑穀で作るオリジナルの「甘酒スイーツ」です。雑穀には天然の糖分やクリーミーな成分がたっぷり、砂糖などの強い甘

味料や生クリーム、卵を使わなくても、クリーミーでコクと甘さのあるおいしいスイーツを作ることができます。カスタードクリームも、ドーナツも、シュー皮も、アイスクリームも、和菓子も、雑穀を主役にして作ります。



SINCE 1862  
SOMENO'S TOFU



創業文久二年  
染野屋半次郎

株式会社 染野屋

〒104-0031 東京都中央区京橋3-10-1 NEWS京橋8F  
Phone:03-6228-7881 Fax:03-6228-7882  
www.somenoya.com

<協会事務局>  
〒532-0003  
大阪市淀川区  
宮原 1-19-23-410  
☎06-6868-9860  
<http://www.jpvs.org>



NPO法人日本ベジタリアン協会  
橋本 晃一（事務局長）

日本ベジタリアン学会プレゼンテーション賞受賞