

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？

これまで著書 60冊以上を出版するなど野菜料理家として活躍、日本ベジタリアン学会会員でもある庄司いずみさんに加藤裕子がインタビューし、野菜料理ならではのおいしさやクリエイティブな楽しさについてお話をうかがいました。



カラフルな野菜の
寿司の盛り合わせ



数多くのレシピ本を
出版している庄司さん
⑤は初の英語版で野菜
寿司のクッキングブック

●野菜料理は魅力が いっぱい！●

累計21万部のヒットとなった
『デトックス・ベジ・シリーズ』

をはじめ、数々の野菜料理
本で人気の**野菜料理家・庄
司いずみさん**。

「2008年にブログをま
とめた最初の本を出してから、
次々と野菜料理本の企画
が舞い込み、気がついたら著書が
60冊以上になっていました。それ
だけ、世の中が野菜の料理を求め



今月のベジーさん
しょうじ
庄司 いずみさん

～野菜料理家～

●ベジタリアンになったきっかけ●

元々、子どもの頃から油っこいものに弱く、肉や魚が苦手でした。本格的にベジタリアンになったのは、産後、体調を崩したことがきっかけです。助産師さんに野菜とご飯中心の食事を勧められたこともあり、野菜がメインの食生活に切り替えました。それからもう20年以上になりますが、健康診断の数値も肉や魚を食べていた頃より改善しています。念のためヴィーガンに不足しがちなビタミンB₁₂のサプリメントは摂ったりもしますが、慢性的な睡眠不足にもかかわらず、いたって元気に過ごしています。

●ブログから料理本出版へ●

私がベジタリアンになった頃は参考になる料理本が少なく、精進料理やマクロビオティックのレシピは馴染みのない材料や調理法が使われていたりして、働く主婦の私にとって気軽に続けられるものではありませんでした。料理好きだったので、それなら自分で野菜料理の本を出そう、と思ったのです。当時はブログ・ブームの先駆けで、ブログが本の出版につながるケースが出始めていました。そこで野菜料理のレシピを毎日紹介するブログをスタートさせたところ、反響を呼び、約1年後に最初の本『izumimirunの「vege dining 野菜のごはん」』を出版することができました。

ていたのだと思います。健康はもちろん、ダイエットやアンチエイジング、きれいになれるなど、野菜料理からは色々な可能性が広がっていくんですよ」

庄司さんのレシピはスーパーで手に入る材料で気軽に作ることができ、野菜ならではの新鮮でみずみずしいおいしさにあふれるものばかり。忙しくてもヘルシーな食生活をおくりたい若い女性を中心に、圧倒的な支持を集めています。しかも、肉や魚が好きな人でもおいしく食べられ、物足りなさを感

じません。

「私のレシピは100%植物性ですが、肉、魚、乳製品や卵を使わないというしぼりがあるからこそ、逆にすごくおもしろい。大豆ミートや豆腐、豆乳などを使ってボリュームを出したりもしますが、素材の組み合わせや調理法で思わぬおいしさが生まれ、作っていて、いつも新鮮な発見があるんです。そんな魅力いっぱいの野菜の料理を、毎日の食生活にもっと取り入れてもらいたいと思っています」



庄司さんが
商品開発の
お手伝いを
している野菜
の缶詰

庄司さんのベジ・メニューは、ボリューム満点で肉より満足度が高かったり、目にも美しかったり

●ファミレスでも ベジタリアンを●

庄司さんのレシピのファンは、アレルギーのある子どもを持つ親など、必ずしもベジタリアンとは限りません。

『どうしても肉や魚が食べたくて』と相談されることもありすが、私は食べたいものは食べたいの食を楽しむ、おいしく食べることに。でも、読者の反響や私の料理教室の受講者の方たちを見ていても、『もっと野菜を食べたい』というニーズは大きいと実感します。サラダや煮物だけではなく、多彩な野菜料理を知ってもらいたいことで、少しでも野菜を食べる機会が増えていけば嬉しいですね」

野菜料理の魅力を多くの人に届けようと、庄司さんはコンビニなどの商品開発や社員食堂メニューの監修などに加え、増え続けるベジタリアンの外国人観光客対応を必要とする飲食店向けのセミナーを開くなど、多方面で活動しています。野菜の産地と連動した地域振興など、今後も一層の展開を

モデルにも人気の料理教室 ベジタブル・クッキング・スタジオ

http://shoji-izumi.tokyo



『世界の野菜ごはんー人気クッキング・スタジオのヴィーガン・レシピ』はスタジオで行われたレッスンの中から、好評だった世界のヴィーガン料理のレシピを紹介する1冊です。



スタジオ初のレシピ本

写真はレッスン風景

庄司さんが主宰するベジタブル・クッキング・スタジオは、日本では数少ない本格的ベジタリアン料理教室。レシピはすべてヴィーガン（100%植物性）で、初心者からプロ向けまで、多彩な内容のレッスンは毎回キャンセル待ち続出、健康的にきれいになれると、モデルにも大人気です。受講者にはノン・ベジタリアンも多く、気軽に生活の中に取り入れられるベジタリアン料理を学べます。

計画中です。「海外に行くと、普通のレストランのメニューにベジタリアン料理であることを表すVマークが付いています。そんなふうに、日本でもおしゃやれなカフェだけでなく、ファミレスのようなところでもベジタリアン料理を楽しめるようになってほしいですね。いわば

素人の料理家としてスタートした私ですが、多くの読者の方に支持されたことで責任を感じるようになり、野菜ソムリエやかんづつマエストロなどの資格の勉強を通して野菜の知識を深めてきました。これからも、野菜料理の素晴らしさを広めていくことが私の役割だと思っています」

丸形にも四角型にも対応!

半自動卓上型 パック包装機

バケットとヒーターの交換が簡単。

数種類のバケットとヒーターを揃えれば1台で何種類もの容器に対応でき、開封を楽にする開楽ノッチも取り付けできます。



電源: AC100V
50~60Hz
500W

包装機械総合メーカー
株式会社 藤村工業

東京都板橋区清水町 4-2
[お問合せ] TEL.03-3961-1361 (代) FAX.03-3964-5295
http://www.h6.dion.ne.jp/~fk.pack/

<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
加藤 裕子(顧問)
著書に『食べるアメリカ人』など。