



ナッツチーズの
タコライス



豆腐とナッツの
チョコチップスコーン



豆腐キーマカレー
& パスマティライス

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、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？



正司純さん④と右腕のお兄さんの智哉さん

日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、完全菜食の店・玄gen 創業者の正司純さんを、橋本晃一がご紹介します。



今月のベジーさん 正司 純<しょうじ じゅん>さん

～完全菜食の店・玄gen 創業者～

●菜食料理に目覚めたきっかけ●

菜食の料理に目覚めたのは、航空自衛隊の隊員として自衛隊給食の栄養士をしていた頃で、献立作成のため、さまざまな料理本に触れていく中、マクロビオティックの本やビーガン・ローフードの本に出会い、本当の食事とは何か？ということへの探求心が強まり、自衛官を辞め、都内のマクロビオティックレストランへ転職したのがきっかけだそうです。

●玄genを創業●

その後、完全菜食のレストラン、完全菜食とグルテンフリーのカフェで料理長を歴任し、現在は『玄gen』という店名で小麦・乳製品・肉・魚・卵を使わない野菜だけの料理の店を京都で創業。おいしくて身体に良い野菜だけのお料理、南インドで勉強したスパイス料理、天然酵母の米粉パンなどのメニューを取り揃えています。

航空自衛隊の給食以外にも、食品製造業の商品開発や飲食業で、調理師と栄養士の資格を活かしてさまざまな職域を経験。

食のスペシャリストとして、菜食文化の素晴らしさを京都から世界に発信していきたいとのこと。

●玄gen創業に至るまで●

正司さんは、マクロビオティック、ビーガン、グルテンフリーなど、食のこだわりや制限に対応する飲食店で勤めていた経験から、アレルギーや宗教上の理由、健康意識などで、外食の際に不便を感じている方の多さに気が付いたそうです。

来店されるお客様の中には、菜食の外食に対して、おいしさを求めないようになっていた方も多く、正司さんが提供する料理を食べ比べて、「こんなにおいしく菜食を楽しめたのは初めて」だとか、「子供がアレルギーを気にせず食べれ

て、おかわりまでした」、などの声を聞いたのが、この仕事にのめり込むきっかけになったそうです。それからはもっとおいしいものを作るようになりたいという一心から、**菜食料理研究の毎日**を過ごされています。

勤めていた店ではたくさんの経験をされましたが、自分が使いたい食材や、料理方法については、その会社の方針に沿ってやらなければならぬという壁にぶつかり、まだまだ菜食の料理でチャレンジしていきたいことも多かったことから、自分で経営も料理もすべてやっていこうと決意し、小麦・乳製品・肉・魚・卵を使わない野菜だ

けの料理を提供する**玄gen**を創業するに至ったそうです。

小麦のアレルギーを持つ子供が増えている背景から、食卓に並べる料理に悩む家庭が多いこと、外国人の旅行者が増加し、子供連れの旅行者は飲食店での外食を敬遠するなどの情報から、**テイクアウト中心のお店を開業**することを計画したことで、資本金も少なく、創業準備期間も短い中、自分たちの店、玄genを創業することができたと語ります。

●玄genで繋がる縁●

豊富なテイクアウトのメニューを見た近隣のホテルやゲストハ



①豆乳クリームパスタ
②発芽玄米サラダラップなど



ヘルシーなスイーツなど



<http://takeout-gen.com/>

仏光寺通ランチ営業の情報は
Facebook/ 玄 gen へ

菜食主義者（ベジタリアン、ヴィーガン）や食物アレルギーを持っている人達に対応した、美味しくて健康的な食事を提供する専門の飲食店です。

日本に旅行で訪れる外国人は年々増加しており、その中に菜食主義者も多く、また国内においても、小麦粉のアレルギーを持つ子供が増えてきており、その対応に悩む家庭も増えてきています。アレルギーではなく、健康志向で食にこだわりを持つ人たちにおいては、小麦粉を摂らない食事であるグルテンフリーという食生活を選ぶ方も増えてきています。

玄 gen の料理は、ベジタリアン、ヴィーガン、グルテンフリー対応のレストランに勤めていた料理人が作る完全菜食の料理で、より美味しく、より安心安全なものを求め、食材、調味料選びをしています。有機野菜や自然な作り方をした調味料などを厳選しています。

スパイスの香りが食欲をそそる健康効果の高いスパイスカレーや、ふんわりもちもち食感の天然酵母の米粉パン、乳製品や卵を使わないのに満足できるグルテンフリースイーツ等、身体に優しく、食物アレルギーがある人でも安心して選んでもらえる商品を取り揃えています。

現在、京都で2店舗。今後もさらに西へ、さらには海外に向けて、事業を拡大していきます。

Address

京都市上京区
花開院町 127
ハイムいすず 1F

Data

☎ 080-2400-9659
12～19 時
日曜定休

上京区の本店舗①のほか、最近、京都中心部仏光寺通の飲食店を日中間借りて、ランチ営業もしている



ウスから仕出し料理の注文が入ったり、休眠している喫茶店や、夜だけの営業をしているバーから、ランチタイムだけその場所を使ってレストランの営業を依頼されたりと、創業してから、たくさんの温かい方々との縁に巡り合うことができた事に、感謝の気持ちで一杯です。

●家族の協力と共に●
創業時大きく力を借りたのが家族で、中でも共同経営をしている兄・智哉さんの存在は大きく、毎日の店舗運営に関わる業務をすべてこなしてくれるので、さらに多くのレシピ開発や、本店以外での活動もすべて引き受けることができています。また、両親も同店の成長を楽しみに応援してくれているのが、何よりも心強いと

●菜食で世の中に貢献●
このことです。
毎日の営業内容や売上という結果によっては落ち込むこともありませんが、自分の人生には菜食を通して世の中に貢献するという使命があるんだ！と心を奮い立たせ、目の前のことに一生懸命取り組むことができるのも、このような応援と出会いのおかげだと正司さんは思っているそうです。

も喜ばれるようなビジネス展開ができるように努力と経験を積んでいきたいと思っています。



<協会事務局>
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎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