

安藤さんのベジタリアン料理 上から時計回りに、





おせち料理、ハンバー クリスマス料理

のときからのポール・マッカート

そう話す安藤賢香さんは、

15 歳

果、日本からロサンゼルスに向か

た安藤さんが営業部に提案した結

を利用してもらいたい!」 と考え

う便でJALを利用してくれるこ

一の大ファン。 JALの客室乗

ズ来日の際、

搭乗したJALの

**賛の職についたのも、** 

**行機に乗務していたコンドン聡子** 

ポール・マッカートニー

シライフを楽しんでいるのも、 ·ルがきっかけです」 「考えると、JALに入ったの ガーデナーになったのも、 べ

で行われた際、

「ポールにJAL

とになりました。「ポールは以前 環境保全に取り組んできたことが 『地球を守ろう』と訴えてい JALが地道に地球

ソードを知ったことがきっかけだ さんが彼らにハッピを着せたエピ ったと言います。そして1993 ポールのコンサートが日本

ることを会社に提案したのです。 たメニューを加えた、 に載っていたレシピをアレンジし の妻・リンダのベジタリアン料理本 でした。そこで、安藤さんはポール ベジタリアンを選んでいるポール 由でベジタリアンになった人向け リアン機内食は、主に宗教上の理 アピールになったのだと思います にふさわしいものではありません 前例のない話でしたが、 動物愛護や地球環境の観点で かし、当時のJALのベジタ 特別食を作 幸

## 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?

第2回日本ベジタリアン・アワードにノミネートされ、 ガーデ ナーおよび「ミートフリーマンデー・オールジャパン」のスタッ フとして活動する安藤賢香さんを、加藤裕子がご紹介します。



デナー/「ミートフリ オールジャパン」スタッフ~

## ●私のベジタリアンライフ

約25年前、大好きなポール・マッカートニーの奥さんで写 真家のリンダ・マッカートニーのベジタリアンレシピの本と出 合いました。そこにはアーティストとしてクリエイティブな 活動をしながら、自然の中で子育てをし、ベジタリアンライフ を実践している様子が書かれていました。ポールの曲が心地 よいのはまさしくこのような環境があるからだと思い、私も リンダの本のレシピを作ったりしましたが、当時は外食が多 くて中々うまくいかず、挫折してしまいました。

現在はほとんど自分で料理をしているので、お豆腐・豆・ 雑穀、ソイミートなどを使ってさまざまなベジタリアン料理 を作ることを楽しんでいます。体は以前より動きが軽くなり、 疲れにくくなりました。

## ●ガーデニングとベジの共通点

長年仕事と家庭の両立に追われてきたので、庭仕事をはじめ、 日々の生活を丁寧に暮らしたいという思いが膨らんできて、 26年勤めた JALを退職しました。2011年からガーデナー として仕事を始め、今は独立して主に個人のお客様の庭造り のお手伝いをしています。緑に抱かれるような、ご家族にと って居心地の良い庭造りを目指しています。工場生産品を使 ったすぐに出来上がる庭ではなく、木や植物の成長を楽しみ ながら時間をかけて造る庭を提案しています。

そんなふうに時間をかける庭造りとベジライフは、サスティ ナブルという観点からも共通します。自然の摂理の中で、穏や かで、精神的に優しい気持ちになれるような気がします。



FMAJ)」のスタッフとして活



んの料理本を愛読③ポールのファンたち と④ポール・マッカートニーのライブで

で盛り上げるべく、「ミートフリ ポールが娘たちと立ち上げた「ミ タリアンになった人にふさわし きっかけとなってJALのベジタ 機内食を提供する」という方針を 打ち出しました。 ーマンデー・オールジャパン ベジ)」のキャンペーンを日本 アン機内食は大きく変わったの トフリーマンデー(MFM:週 現在安藤さんは、2009年に JALは、「動物愛護や地球 心底ほっとしました」 だいた私も嬉しいと同時に、 を元にした機内食を、 理風の前菜やリンダのレシピ ることができました。精進料 やツアーのクルーにお出しす れ、食事の説明をさせていた もリンダもとても喜んでく ジタリアン機内食をポール ポールの搭乗から数日後、 健康への配慮からベジ まさにポールが

> ができたらと思っています。 私はポールからたくさんの人生の 援できるなんて、本当に幸せです。 動物の問題について関心を持って 愉しみを与えてもらいました。 最適で、しかもそれでポールを応 Mに関わることで、少しでもポ た私にとって、MFMの活動は ルに『ありがとう』を返すこと 「まず楽しむことが大切」とい

> > うことが多いのですが、そんなポ

地球環境や子どもたち、

ふれあいべジ食堂 のエントランス

> む人が増えたら嬉しいですね。 をきっかけに、ベジライフを楽し

のではないかと思います。

M F M

マインドに共感する部分が大きい

ルの音楽を愛する人たちはベジ

ミートフリーマンデー

オールジャパン(MFMAJ) は、ヴィーガン/ベジタ リアンとしての立場から

ヴィーガン・スイ-

「ふれあいべジ食堂(べジこども食堂)」、「路上生活者への支援及 び関連団体への協力」、「一日チャリティ・カフェ」といった支援 活動を行っています。「ふれあいべジ食堂」は毎月第1・3日曜 18~21時にオープン、参加費300円(中学生以下は無料)で誰で も手作りのおいしいヴィーガン料理を楽しいおしゃべりと共に楽 しむことができます(予約優先)。詳細は、

http://www.meatfreemondayjapan.com/ vegeaid/

理の写真をMFMAJのフェイス もできるベジタリアン献立」をモ 毎週月曜日に自作の料 安藤さんは 「家庭で

社内の理解を得ることができ

動しています。

数カ月かけて練り上げた

ブックで公開しています。 「ポールは日常生活の平和を歌



相模屋食料株式会社 http://sagamiya-kk.co.jp

群馬県前橋市鳥取町123 TEL 027-269-2345(代)

