

# 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?

「シンプル・モダン・マクロビオティック」という新しい料理の世界があります。今月は創作者の平田優(ひらたあつし)シェフと、古民家レストラン「はぜ」を鷲尾 季代子をご紹介します。



## 今月のベジーさん 平田 優(ひらた あつし) さん

～古民家レストラン「はぜ」オーナーシェフ&  
スパイラル LLC 代表～

2006年、オーガニックや雑穀の普及、料理企画や開発、料理教室の運営事業を主としたスパイラルLLCを設立。「食」を通して喜びを伝えています。

### ●人材育成が大切●

平田シェフの活動はレストランシェフだけではありません。40歳を過ぎたあたりから“素材の味を生かし、あまり手を加えず・洗練された・自然を大切にしたい”という意味の「シンプル・モダン・ナチュラル」の哲学をより多くの方に知ってもらいたいという気持ちが高まり、「シンプル・モダン・ナチュラル クッキングスクール(東京、名古屋、大阪、宮崎、福岡)」をスタートさせ全国を飛び回っています。良い食材の見分け方と正しい使い方を基本的に、味や盛り付けを教わります。ただ単に料理を教えるだけではなく、ベジタリアンやマクロビオティックの店や料理教室を開催したい方にもしっかりビジネスとして成り立つように、本物の技術と知識を伝授しています。

### ●目標は世界へ●

今後は海外でも料理教室を主宰したいとの事。特にフランスはこういう発想の料理が無いそうです。東洋文



西宮での季節の料理教室  
のようす(単発/個人宅)



化に興味を持つ人も多く、藍胎(らんたい)漆器・久留米餅(くるめがすり)などの久留米の伝統工芸も一緒に広めて町おこしになればという野望もあり☆ これからも平田シェフの活動に目が離せません。取材を終えた時、気が付けば私もファンの一人になっていました(笑)

- ◆著書『シンプルモダンマクロビオティック』
- ◆平田シェフの『ナチュラルスイートスイーツDVD講座』(卵・砂糖・バターを使用せず美味しく作るスイーツを紹介/写真⑥)
- ◆平田シェフのオフィシャルブログ  
<http://chef-hirata.jugem.jp>



### ●「食べる楽しみ」を追求●

福岡県久留米市の自然豊かな耳納(みのう)連山の麓にある築120年の家屋を改装した古民家レストラン「はぜ」に行つて来ました。店内は日本伝統家屋の趣を大切に、清潔で儼かなムードが醸し出されています。

その素晴らしい空間で、平田シェフ独自のシンプル・モダン・マクロビオティック料理(華やかさのあるフランスのヌール・キュイジーヌと、食養の要素がある日本の「マクロビオティック」が融合されたもの)をいただく幸せは、食べる喜びに満ちあふれます。

### ●フランス料理からマクロビオティックへ●

シェフは東京生まれの東京育ち。20年に渡って東京のフランス料理店で料理長を務めていました。フランス料理といえは、肉・魚・乳製品のオンパレード。

ある時、平田シェフは「美食の名のもとにつくら

※1 フランス語で(新しい料理)の意。1970年代に提唱されたフランス料理の新しい傾向。従来のフランス料理よりも調理時間を短縮し、ソースにも生クリームやバターをあまり使わず、あっさりとした軽めの料理。



「日本ベジタリアン協会認定レストラン」認定証  
「ふくおかの農業応援の店」認定証

東京時代、2011年の東日本大震災以降は食材の安全性を考え、九州から食材を調達していた中、**フードマイレージ**を考えるとどうしても納得がいかない。シエフの夢であった「田舎の自然の中で料理がしたい」と九州がリンクして、迷うことなく久留米に移住したそうです。

もちろん、お店で使用する食材は地産池消。出来るかぎり無農薬・無肥料の物を使用し、調味料にも気を配っています。発酵食は自家製がほとんど。国産の大豆を使用した豆乳・豆腐・味噌や梅干・柿酢・塩麴・甘酒は、ここにしかない「はぜ」の味です。余談ですが、お店で使用しているお米の田植えと稲刈りには平田シエフも加勢に行くそうです。農家さんとの連

●なぜ久留米に？●

れる料理の材料」は健康的なのだらうかと疑問を持ち、真に体に良い料理を探索し、辿り着いたのがマクロビオティックでした。縁あって久司道夫氏認定・マクロビオティックレストラン「クシ・ガーデン」総料理長に就任したのです。



日本庭園も楽しめます  
取材時は「ろう梅」が開花



店内物販（レストランで使用している調味料や食材も購入できます）

●海外からのお客様も多く●

携も大切にしています。世界のベジタリアンレストラン



野菜と発酵食シエフのおまかせコース（ランチ）2950円

自家製の発酵食品をふんだんに使用



ベジな料理店紹介

古民家レストラン はぜ  
福岡県久留米市山本町豊田1849-1  
Tel: 0942-27-6750  
HP: <http://simple-moderne.com>

情報サイト **HAPPY COW**（ハッピーカウ）にも「はぜ」が記載され、海外からのお客様も多いそうです。また、店舗取材中にご来店されているお客様に少しお話を伺う事が出来たのですが、料理の素晴らしさはもちろんの事、「シエフのファン」という印象を強く受けました。関西で開催された平田シエフの料理教室を取材した時も同じ印象を受けました。なぜなら、皆さん目をキラキラさせて話されるのです☆

パック・シーラーのことならお任せください

連続間欠兼用式 自動充填用シーラー **TK-3500ASRK型**



4P・6Pなどの小分けに対応！  
連続、間欠式両方の運転モードを実現  
型交換仕様にも対応

- シール、トリミングに位置修正装置を装備 正確かつ美しいシール、トリミングが可能
- ロータリーノズル式充填—低粘高速連続充填にも対応
- ピストン式充填—高粘低速間欠充填にも対応
- 自己診断機能によりエラー部を表示

カップサイズ等、すべてご希望に合わせて製造させていただきます。

**TOKO** 株式会社 東光機械 TOKO MACHINERY CO.,LTD  
お問い合わせは... **TEL.06-6658-3477 (代)**  
本社・工場 〒557-0063 大阪市西成区南津守4丁目4-22 FAX.06-6658-3213 E-mail: post@toko-pack.co.jp

<協会事務局>  
〒531-0071  
大阪市北区中津  
2-8-B-101  
☎06-6372-3775  
<http://www.jpvs.org>



NPO法人日本ベジタリアン協会  
鷺尾 季代子（評議員）

※2 「食料の(= food)輸送距離(= mileage)」という意味であり、食品の輸送による地球環境に与える負荷に着目したもの。  
※3 HAPPY COW (ハッピーカウ) <http://www.happycow.net>