



エスペラントやベジタリアンの雑誌や本も読める店内缶バッジなどのグッズも販売

⑤エスペラントや世界各国語の単語が学べるシート

日英エスペラント表記のメニュー

## 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？

ベジタリアン&エスペラントカフェ「SOJO (そーよ)」オーナーで、世界エスペランティスト・ベジタリアン協会日本代表、日本ベジタリアン協会会員の斎藤義典さんを、加藤裕子をご紹介します。



「SOJO (そーよ)」の外観



今月のベジーさん  
斎藤 義典さん

～「SOJO」オーナー、  
世界エスペランティスト・ベジタリアン協会  
日本代表、日本ベジタリアン協会会員～

### ●猫がきっかけで肉食をやめる●

肉をやめたのは、もう30年ぐらいい前になります。当時猫を飼っていたのですが、動物実験のことを知ってショックを受け、動物保護活動をするボランティアを始めました。メンバーの中にベジタリアンがいて、犬や猫もちろんだ事だけれど牛や豚、鶏も同じだという話になり、なんとなくわかっていったのにそのことについてちゃんと考えたことがなかったと気づきました。また、街頭でボランティア活動をしていると、道行く人から「そんなこと言っても、あんたは肉を食べるじゃないか」と言われたりするんです。やはり肉を食べる人間が言うのでは説得力がないし、自分の中の矛盾を整理したいと思い、エイヤツと肉食をやめることにしました。今では笑い話ですが、「明日からやめよう」という日、食べ納めで牛丼を食べに行きました。それまでは「おいしいから」「安いから」というので食べていたけれど、もうそれだけではなくたということですね。

動物たちのためには、自分だけ肉食をやめても意味がないと思い、ホームページを立ち上げて情報発信を始めました。自分が適当なベジタリアンだとやっぱり説得力に欠けるということで、15年ほど前からビーガンです。動物性食品がなくてもちゃんとした食事になるよう、有機栽培の玄米や野菜を使って自炊し、職場にも弁当を持参していました。スーツもウールでないものを探すなど、食事に限らず奥が深いビーガンの世界は楽しいと思っています。

### ●世界で一軒だけの エスペラントとビーガン のカフェ●

2017年にオープンした「SOJO (そーよ)」は、世界でもただ一軒のエスペラントとビーガンズムのカフェです。エスペラントは1887年、ポーランドの医師ザメンホフが創案した国際補助語で、世界で100～200万人の話者がいると言われています。「SOJO」オーナーで日本ベジタリ

アン協会会員の斎藤義典さんは、中学生のとき国語の教科書でエスペラントと出会い、その後、大学生や社会人時代にエスペラントを勉強し、エスペランティストとしてさまざまな活動をしてきました。市役所職員だった斎藤さんが、50代前半で早期退職して「SOJO」をオープンしたのは、「定年まで我慢するより、体力的に余裕があるうちにやりたいことをやって生きたい」という気持ちがあったからだと言います。

「カフェなら、エスペラントとビーガンという自分がずっとやってきたことをいっぺんにできますし、そんなに儲けなくてもなんとか継続できるのではと考えました。『そーよ』はエスペラントで『醤油大豆』の意味で、日本語でも肯定的なニュアンスがある言葉ですよ」 「エスペランティストやビーガンが集まる場をつくりたい」という斎藤さんの願いを反映し、斎藤さんが自分で内装を手がけた居心地の良い店内には、エスペラント





ビーガンたい焼き



ビーガンバナナアイス



玄米野菜定食



ひよこ豆のカレー



玄米野菜定食 (ファラフェルのハンバーグ)

飲食店経営は初めてという斎藤さんですが、それまでの自炊経験を活かし、健康的でボリュームのある手料理を提供しています。メニューは玄米野菜定食(800円)、ひよこ豆のカレー(700円)のほか

### ●国際的ベジタリアン 飲食店情報サイトで トップ10入り●

「経営的にはランチも営業した方がいいのですが、ひとりでするの今ではちょっと難しいというのと、やっぱりお客さんには時間に余裕があるときに来てほしいんです。食事だけして慌ただしく出ていくのではなく、店に置いてある雑誌や本を読んだりして、ゆっくり過ごしてほしいと思っています」

「『経営的にはランチも営業した方がいいのですが、ひとりでするの今ではちょっと難しいというのと、やっぱりお客さんには時間に余裕があるときに来てほしいんです。食事だけして慌ただしく出ていくのではなく、店に置いてある雑誌や本を読んだりして、ゆっくり過ごしてほしいと思っています』」



**Esperanto-  
Vegana Kafejo**

**SOJO**

**Du Verdaĵ  
Vojoj**

住所／東京都新宿区早稲田  
鶴巻町 111

電話／03-6302-1639

営業／水～金曜 17～21時  
土・日曜 15～21時  
月・火曜定休

フェイスブック、  
ツイッター、  
インスタグラムは  
**kafejosojo** で検索。

※営業時間は事前に電話やSNSで  
確認してください。



か、ビーガンたい焼きなどのスイーツもあり、ベジボール、野菜餃子等のおつまみと一緒にビールやワインも楽しめます。コーヒーはフェアトレードで有機栽培、紅茶類はオーガニックの製成品で、最近ではクッキーやチョコレートなどビーガンのお菓子のテイクアウトも始めました。

「今のところ、エスペラントテイストよりベジタリアンのお客さんの方が断然多いですね。特に海外からの旅行者は、わざわざ探して来店してくれます。東京のベジタリアンレストランの中では安くても、英語もある程度通じるので、評判が良いようです」

「『公平・共存』という根本の部分で共通しています。エスペラントにビーガニズムを、ビーガンにエスペラントをとというライフワークを実現する場として、この店を続けていきたいですね」

「『Happy Cow(ハッピーカウ)』の2018年東京ビーガンレストラントップ10にランクインしています。」

「おいしいは、やさしい。」



**株式会社 株式会社 株式会社**

**株式会社 株式会社 株式会社**

〒380-0928 長野県長野市若里1606  
☎026-226-1671(代)  
<https://www.misuzu-co.co.jp>

**ea** 認証・登録番号 0004480  
エコアクション21  
HEALTH, SAFETY & HALAL ASSOCIATION  
(健康安全ハラル協会) ハラル認証取得

<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**  
**加藤 裕子(顧問)**  
著書に『食べるアメリカ人』など。