



通訳業務中



スペイン観光イベント

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4回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、米国発ベジタリアンレストラン検索サイト Happy Cow アンバサダーの東野映子さんを、橋本晃一がご紹介いたします。



今月のベジーさん あずまの えいこ 東野 映子 さん

～Happy Cow
アンバサダー～

●通訳・翻訳業に従事●

ベジタリアン歴20年。アロマセラピーとカルマを信じるベジタリアン。1973年に福岡県にて出生し、10代の頃をアメリカで過ごす。現在は大阪をベースに母国語である日本語、英語、スペイン語、フランス語、ポルトガル語の司法通訳、法廷通訳、翻訳業に従事。日本ベジタリアン協会評議員。



ツアーガイド中



北京で

●ベジタリアンになったきっかけ●

1998年頃に営業で訪れたオーガニック化粧品会社でベジタリアン料理に会い、それまでの自分のライフスタイルを改め、肉食を減らし始めた事がきっかけ。

それから、禅や精進といった、仏教思想にも関心を持ち、自身で日本の禅を海外の人達に知ってもらえるようにということで、『El Pequeño Libro de Zen—小さな禅の本』を出版。千利休などからも影響を受けている。

●Happy Cow 日本アンバサダー●

2013年より、ベジタリアンサイトレストラン Happy Cow 日本アンバサダーとしてベジタリアンレストランの情報を随時報告し、ベジタリアンレストランのネットワークをつなげる事に貢献している(左頁囲み内参照)。

●ベジタリアンになった きっかけ●

東野映子さんがベジタリアンになったきっかけは、1998年頃にたまたま当時働いていた会社の営業で訪れた、現在も有名デパートやオーガニックストアなどで展開されているOrganic Botanicalsというイギリスのオーガニック化粧品を扱う会社に訪れた際、素敵なイギリス人のご主人と日本人の奥様とお会いし、美味しいベジタリアンランチを奥様が作って下さった事がきっかけだそうです。

奥様の香織さんはまるでスープーモデルのように美しく、優しい方で「私たちベジタリアンなのよ」と。当時の東野さんはまだ肉を食べない病気になるってしまうのではないかと考えていたほどお肉大好きだったそうですが、香織さんの美しさに憧れて、当時少し太っていた事もあり、少しずつお肉をやめてみたとのこと。

1999年から牛肉、豚肉を食べるのをやめたのですが、当時はまだお肉の代わりになる商品はあまり無く、厚揚げをお肉だと自分に言い聞かせたり、三育フーズさんのグルテンミートを炒めたりしていたそうです。

今はネットやスーパーなどでも比較的手軽に大豆ミートなどのお肉の代用品が手に入るようになり、本当にありがたいと思っているとのこと。

東野さんはベジタリアンとして決して、サラダさえあればいい、と言ったベジタリアンではありません。ハンバーグや唐揚げ、ミートソーススパゲティなどが大好きなので、お肉の代用品(大豆ミートやグルテンミートなど)は、「歯ごたえもあり、味付けをすればま

●Zenと精進と ベジタリアン●

東野さんは先日、メキシコシテイーに『El Pequeño Libro de Zen—小さな禅の本』の出版記念イ



フィリピンのヴィーガンSPA
The Farm at San Benito



ヴィーガン炊き出し



動物愛護団体 LIA ヤブキ レンさんと



メキシコ Zen イベント

ベントを行いました。禅は日本ではダルマさんとして有名な、南インドもしくはペルシヤ地方出身（諸説あり）の達磨大師によりもたらされ、日本には奈良時代にはすでに伝わっていたようです。本格的に伝来したのは鎌倉時代の栄西禪師によってお茶と禅の教えが広まってからのようです。

ベジタリアンとして重要なのは、やはり道元禪師にもたらされた福井県の永平寺などの**精進料理**と言えるでしょう。残念な事にコロナウイルスの影響で、イベントでは予定していた半分のお客様しか来られなかったようですが、皆で五観の偈（ごかのげ）など、精進料理についても紹介する事が出来たそうです。

「日本には昔から素晴らしいヴィーガン食材が豊富にあり、海外のベジタリアンの方々はそれらをととても面白い発想で使われています。豆腐、醤油、ひじき、こんにゃく、納豆、わかめ、のり、梅干しなど、私はこれからこれらの食材を **Japanese Vegan Ingredients** として世界に広めていきたい」と東野さんは思っているとのこと。

ソイフードジャーナル購読者様へのメッセージ

東野さんから、雑誌購読者様へのメッセージです。

「この特集を読んでいらっしゃる読者の皆様は、ヴィーガン、ベジタリアンの方が多いのではないかと思います。私たちが健康で幸せに日々を過ごしていると、ノンベジの方もきっとベジタリアンとしての生き方にご興味を持たれると思いますので、是非ベジ広告塔（モデル）となっていて、もっとヴィーガン・ベジタリアンを増やして行きましょう！ ブラックコーヒーが苦手なので、持ち運びできるソイパウダーが開発されると嬉しいです。ベジ・ヴィーガンの方の需要もあると思います。読んで下さいましてありがとうございました。」



アメリカ・ロサンゼルスに本部を置く、世界中どこでもベジタリアンレストランを検索できるサイト。

GoogleでHappy Cow Osakaなどと検索すれば、大阪のヴィーガン・ベジタリアンレストランが見つかります。

Happy Cow のHP
<https://www.happycow.net/>



● **ベジタリアンレストラン検索サイト Happy Cow**

東野さんは、アメリカ、ロサンゼルスに本部をおく、ベジタリアンレストラン検索サイト **Happy Cow** のアンバサダーをされています。

このサイトは創作者 Eric Brent 氏が1999年にインドを旅していた時に発案されました。Eric は当時、世界中を旅していたのですが、ベジタリアンレストランを見つける事が難しい地域などがあり、世界中どこでも簡単にヴィーガン・ベジタリアンレストランを見つける事が出来るようにと **Happy Cow** を作りました。

例えば Google で Happy Cow Osaka などと検索すれば、大阪のヴィーガン・ベジタリアンレストランが見つかります。東野さんの仕事は新しく出来たヴィーガン・ベジタリアンレストランを掲載したり、逆に閉店やお肉を使うようになった店を報告する事です。現在新型コロナウイルスの影響で多くのヴィーガン、ベジタリアンレストランが苦境に陥っています。どうかなるべく皆様食事に行っていたきたい」と東野さんは思っています。

乾燥おから粉砕に最適ミナクロンミル



おから粉砕前



おから粉砕後

皮も黒目も微粉に

連続運転でも閉塞しない



ミナクロンミル

大豆、乾燥おからの受託粉砕も承ります。

ミナ三産業株式会社

〒510-0025 三重県四日市市東新町3-18 TEL 059-331-2158
FAX 059-331-7324 <http://www.minamisangyo.com/>

～しぜんにいいこと、からだにいいこと～豆腐ビジネスの総合コンサルタント

<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
大阪市立大学大学院修了・修士（都市政策）