

ヴィーガン・ワークショップの様

ヴィーガンチーズケーキとマフィン



クッキング・
レッスンで



醤油ラーメンと春巻き

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5回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、一般社団法人日本ヴィーガン・ベジタリアン和食料理教室協会（外国人向け和食料理教室 BentoYa Cooking）代表理事の菅原亜紀子さんを、加藤裕子をご紹介します。



「ティスティング・イベント」
で実演中

今月のベジーさん 菅原亜紀子 さん

～一般社団法人日本ヴィーガン・ベジタリアン和食料理教室協会（外国人向け和食料理教室 BentoYa Cooking）代表理事～

●カナダで出会った多様性とヴィーガン●

私の実家は代々続く宮城県の農家で、物心つくときから曾祖母や祖母の台所仕事を手伝い、昔ながらの味噌や麹、保存食の作り方や使い方を覚えました。7歳から家族の食事を作っていたのですが、父が肉が好きではなかったので、献立は家の畑で採れた新鮮な野菜が中心でした。

2000年代の初め、カナダのバンクーバーに留学していた姉のところに遊びに行ったとき、障害のある人もお年寄りも生き生きと歩いている光景を見て、「こんなにバリアフリーな世界があるんだ」と感銘を受けました。その頃は英語もあまり話せなかったのですが、「この街で働きたい」と現地の福祉施設を訪ね、フランスに本部があるNPOの施設でケアワーカーとして働くことになったんです。スタッフの国籍も多種多様で、彼らからさまざまな国の本場の料理を教わりました。

カナダでは社会全体で多様性が認められており、食の分野も例外ではありません。ハラールやコーシャーなど宗教に関連するもの、ベジタリアンやヴィーガン、健康上の理由で制約がある人が食べられるもの、オーガニックなど、さまざまなオプションがごく普通に提供されています。アジア系移民も多いバンクーバーで和食はとても人気があり、産休中に自治体の支援制度を活用して和食のお弁当を届けるケータリングの事業を立ち上げました。「ヴィーガンで作ってほしい」というリクエストに応えている中で、自然とヴィーガンの和食がメインになっていったのですが、ヴィーガンの和食はおいしいのはもちろん、食べていて、とても体が楽になります。肉や魚を使わないと食中毒をあまり心配せず調理できますし、乾物など長期保存できる食材も使えるなど、作る側にとってもメリットがたくさんありますね。

●外国人にヴィーガンの和食のおいしさを伝えたい●

第5回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた菅原亜紀子さんが代表理事を務める一般社団法人日本ヴィーガン・ベジタリアン和食料理教室協会（外国人向け和食料理教室 BentoYa Cooking）では、外国人にヴィーガンの和食を教える事業を展開しています。

「外国で人気のラーメンやお寿司には動物性の材料が使われているし、多くの外国人は和食はヴィーガンではないというイメージを持っています。でも、ヴィーガンで和食を作ることには決して難しくありません。しかもとてもおいしいんです。そのことを世界中の人に知ってほしいと思っています」と菅原さんは言います。

2001年から12年カナダで過

ごした菅原さんは、「子どもには肌で日本文化を知ってほしい」と帰国、外資系企業勤務と子育てで多忙な日々を経て、本業のかたわら、2018年に日本ヴィーガン・ベジタリアン和食料理教室協会をスタートさせました。

「子どもの頃から料理が大好きで、カナダでも和食のケータリング事業をしていましたし、いざ料理の仕事をしたいという



⑤から、ヴィーガン・クッキング・クラス、おにぎり講習、寿司コース、ヴィーガン・カツカレー、ビーガン・うなぎ、ビーガンお好み焼き。集合写真2点は、生徒さん達と。

気持ちをずっと持っていました。2020年東京オリンピックでインバウンドが盛り上がる中、外国人向けの和食料理教室はあってもヴィーガンで教えるところはなかったたので、それなら自分でやろうと考えたんです」

営利事業ではなく一般社団法人としたのは、「世界中にヴィーガンの和食を広め、それにより持続可能な社会を作る」というビジョンを実現するため。「私ひとりですることではないので、料理教室と平行して講師育成プログラムを作り、同じ目標に向かって一緒に活動する仲間を増やすことにしました。『英語が苦手でも教えられるですか?』と聞かれますが、料理に使う英語は決まったフレーズが多いですし、手順などは実際にやってみれば伝わるので心配ありません。13名の講師の中には中国語が得意な方もいて、大活躍されています」

SNSなどの口コミで料理教室はすぐに人気となり、フル回転でレッスンを行っても数カ月先まで予約が埋まる状態に。イギリス、オーストラリア、アメリカ、カナダ、イスラエル、インドネシアなど、さまざまな国や地域から訪れる受講生の中には、プロのシェフもいるそうです。「世界中でヴィーガンの和食を求めるニーズが高まっていると改めて感じます。『納豆が好き』という方もいるんですよ」と菅原さん。

受講生の半分はノンヴィーガンということもあり、「ヴィーガンでなくてもおいしい」をモットーに、世界中どこでも再現可能な材料で作れるというのも、菅原さんのレシピーの特徴です。

●オンラインレッスンで世界とつながる●

新型コロナウイルスの影響で訪日外国人が激減し、感染リスクを避けるために対面での料理教室開催が困難な状況の中、日本ヴィーガン・ベジタリアン和食料理教室協会は**オンラインレッスンをスタート**し、経済的に困難な子どもたちをサポートする団体への収益寄付などを行っています。

「以前からチャリティー活動をしていましたが、今は互いに助け合うことが大事だと思っています。世界中の人たちが外出もままならない環境におかれているので、こ

れを機会にヴィーガンの和食を学ぼうと繰り返し受講してくださる方も少なくありません。皆さん、口を揃えて『感染の危険がなくなったら、絶対日本に行く』とおっしゃってくれます。東日本大震災の後まもなくインバウンドは急成長しましたし、今回も必ず回復できると考えています。コロナ禍によって、これまでの価値観が大きく揺さぶられています。今後真に価値あるものを見直す動きが強まるのではないのでしょうか。気候変動への懸念や持続可能な社会実現のため、環境に負担が少ないヴィーガンの生き方に注目が集ま

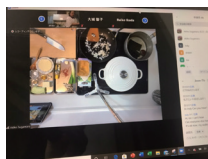


一般社団法人日本ヴィーガン・ベジタリアン和食料理教室協会のレッスンは、現在、オンラインによる受講が可能です。ラーメン、餃子、うどん、お好み焼きなどさまざまなヴィーガン料理をグループレッスン(4名まで。1時間。2000円)、プライベートレッスン(1.5時間。4000円)で学べます。外国人向け和食料理教師養成講座もオンラインで開催中。詳しくは、

<https://www.bentoyacooking.com/ja/>



オンライン・ヴィーガン・レッスンの画面と中継風景



っている中、単に作り方だけではなく、豊かな発酵食や和食の伝統など、ヴィーガンの和食の素晴らしさをその背景にある文化も含めて伝えていきたいですね」

<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。