

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、卵と乳製品を使わない料理研究家の齋藤志乃さんを、加藤裕子をご紹介します。



火曜日はタコスの日
ヴィーガンでタコスパーティ



ケールを練り込んだトマト
味噌つけ麺

ひよこ豆とレンティルのサラ
ダ、キャロットドレッシング



ファーマーズ
マーケットにて



自宅近くのビーチ

コロナ禍で
オープンエア
での食事が人気



ワードにノミネートされた**齋藤志乃**さんは、ローフードマイスター、ジュニア野菜ソムリエの資格を持ち、卵と乳製品を使わずに作れるレシピを多数開発。これまでに出版した著書は10冊にのぼり、雑誌やテレビなどのメディアでも活躍してきました。以前は大学で英語を教えていた齋藤さんが料理家の道を進むようになったのは、お子さんのアレルギーがきっかけだったそうです。

●子どものアレルギーがきっかけに●

第5回日本ベジタリアンア

今月のベジーさん

齋藤 志乃 さん

～卵と乳製品を使わない料理研究家、ローフードマイスター、ジュニア野菜ソムリエ～

●留学先で手にしたベジレシピ本●

イギリス留学中にお世話になったホストファミリーがベジタリアンで、そのお宅にあったリンダ・マッカートニーの料理本を英語の勉強のために書き写したりしていました。ただ、当時は「イギリスのレシピを知りたい」という気持ちでいたので、特に「ベジタリアン」については意識していなかったんです。後になって、子どものために卵や乳製品を使わないレシピを作るようになったとき、留学時代のメモやノートを探して参考にしました。

●ミュージシャンに多いベジタリアン●

夫はアメリカを拠点に活動しているミュージシャンです。音楽業界にはベジタリアンが多く、夫のバンドメンバーがベジタリアンということで、来日時、見よう見まねでキノコや野菜を炒めたものを作ったのが、私にとってのベジタリアン料理の始まりでした。夫自身もベジタリアンだったので、家族全員ですぐベジタリアンのメニューに切り替えることができました。

「子どもが1歳になるかならないかというときにアレルギーがあることがわかり、原因が卵と乳製品だったので除去食を始めました。ただ、除去食は作るのが大変な割には出来上がった料理は地味で、最初の頃は何を食べていいのかわからず、苦労しました」
体に悪いものを除去しているはずなのに体調が思わしくなく、ヴィーガンをはじめとするさまざまな食事方法を試してみた齋藤さん。ローフードを学ぶようになったのは、ある日、足を運んだローフードのレストランでの出会いがきっかけだったそうです。

「ローフードを習ってみたい」と口にしたところ、お店にいたアメリカ人の方が『教えてあげる』と言ってくれて、マンツーマンで週1回のレッスンを1年間、ベビーカーを押して通いました。当時の私は生の野菜や果物が足りなかったのだと思います。スムージーなどのローフードを食生活に取り入れるようになってから、子育てや除去食づくりのストレスで増えていた体重も3カ月で13kg落ち、体調も非常に良くなりました。やっとな、除去食をしながら健康を保てる方法がみつかった、という感じでしたね」



英会話学校での持ち寄りパーティ



ベジタリアンのサークルで



テレビ番組『Zip!』に出演

お子さんが中学生になるのを機に2018年から家族でロサンゼルスに移住し、現在はネットでの発信を中心に活動している齋藤さん

●アメリカで活躍の場を広げる●

ローフードを熱心に実践する生活を2年続け、お子さんのアレルギーが改善されただけではなく、齋藤さん自身が悩まされてきたぜんそくやアトピー、鼻炎などのアレルギー症状も劇的に良くなったと言います。

「以前は、卵や牛乳は体にいいものだと思い込んでいて、妊娠中は生協で注文した質の良いものを食べているから大丈夫だと思っていました。でも、いいものだとすると、つい食べすぎてしまつたんですね。子どもがアレルギーになったことで、実は私の体も卵や乳製品が苦手だったということに気づきましたし、何かが足りないから調子が悪いのではなく、いらぬものを引き算することが大事というように考え方が変わりました。結局、自分の体が必要とするものを適切な量で食べるのが一番ですね」と齋藤さんは言います。



齋藤志乃さんのYouTube

これまでの著書などを紹介している公式サイト (<https://shinosaito.com>) のほか、YouTubeで齋藤さんのレシピが公開されています。おせち料理からスイーツまで、わかりやすい動画で学べます。ぜひチャンネル登録を。

<https://www.youtube.com/channel/UCKoUvJRicXhBa6nZOwIw4Rw/videos>

Youtubeでレシピを紹介している「ヴィーガンワッフル」



著書の数々

ん。現地で人気のラーメンのレシピを考案したり、近隣のベジタリアンたちと交流の機会を作ったりするなど、新たな活躍の場が広がっています。

「移住後の生活も落ち着き、さあこれから、というときにコロナ禍になってしまったのですが、YouTubeでレシピを公開した

り、これまでプロのカメラマンにお願いしていた写真を自分で撮影したりするなど、今できることを続けていきたいと思っています。私自身は今野菜を中心にいろいろなものを食べますが、誰もが制限なく楽しめるベジタリアンのレシピをこれからも伝えていくつもりです」

おいしいは、やさしい。



株式会社 みすずコーポレーション

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

＜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。