



紅葉シーズンの豆禅の玄関

**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？**

今日は、ベジ気分！

第5回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた
豆乳ラーメン専門店「豆禅」の米川実さんを、橋本
晃一が紹介します。



よねかわ みのる
今月のベジーさん **米川 実 さん**
～豆乳ラーメン専門店「豆禅」代表
禅世界初 Vegan ラーメンの創始者～

●精進料理系ラーメンの開発秘話●

今から約20年以上前、京都のとある湯豆腐屋で20年料理長をしていた頃、日本で初めて豆乳ラーメンを開発しました。「京都と言えば湯豆腐」と言うぐらい、湯豆腐料理は京料理の一つに数えられていて、南禅寺の「奥丹」、嵐山にある「湯豆腐の嵯峨野」を筆頭にさまざまな時代にさまざまなスタイルの湯豆腐屋が登場しました。湯豆腐料理の歴史を紐解くと精進料理にたどり着く奥深い調理法です。当時、湯豆腐といえば鍋に水、昆布、豆腐の3つを入れたシンプルな素材を煮たものを指し、こだわりのどこから汲んできた名水や井戸水を使ったり、昆布は北海道産の利尻や礼文の最高級品を使ったり、豆腐はこだわりの自家製が有名どころの豆腐屋から仕入れたりしていました。

勤めていた湯豆腐屋では、当時では斬新な豆乳湯豆腐を出しているお店でした。そんな時に賄いで豆乳湯豆腐を食べた後の残ったスープに麺を入れてみたらどうやる？と思って入れたのが始まりです。

●豆乳ラーメン専門店「豆禅」を 創業に至るまでの話●

湯豆腐屋では春と秋のハイシーズンでは1日にお客様が200～350人位が訪れるので、臨時で従業員を20人ほど雇い、シフト制で毎日6～8人ぐらいのスタッフで対応し、豆腐の仕入れも150丁～、湯葉も100枚以上仕入れ、自家製胡麻豆腐は400～500人分仕込むという普段とは桁違いの量の調理と業務を、秋は1カ月位、春は約2～3週間していました。それ以外の時期のオフシーズンは1日に20～40人程度なので、パートさんと2～3人で対応していました。

そのオフシーズン中はさまざまな創作精進料理を出すのですが、豆乳ラーメンをオフシーズン限定メニューでやり始めた頃、初めてオフシーズン中にリピーターが続出！しかも雑誌とテレビの取材が来ました。これを機に豆乳ラーメンだけのお店をやって、どれだけいけるかを試してみたくなり2004年7月26日に創業しました。

●菜食と精進 そして悟りの学び●

湯豆腐屋と言う生業が京都では商いとして成り立ちます。

そこで、禅の文化として発展し

自然のリズムと融合した食文化が、

精進料理だったということに、**米**

川実さんは気付きました。

そつこうしてうちに禅に興味を持ち、オフシーズン中は日々精進、座禅、尺八、庭の手入れ（作務）、悟りの境地、無の世界へ…と禅の修行僧のような生活をされていた米川さん。テレビや新聞、本から

の情報を絶ち、動物性食品を断ち、欲や名声も断ち、化学調味料や砂糖も断ち、毎朝1時間程、座観式

枯山水の庭園の手入れをした後に

水やりを30分程して、石庭に波の

ような線を引いてから座禅をされて

いました。

そんな生活を5年以上もしてい

ると植物から人生の生き方や教訓

を学ぶようになり、石庭が宇宙と

つながっていることにも気付き、

精進料理の世界では心の在り方

（喜怒哀楽）で美味しく作れたり

することもあれば、大失敗したり

（特に胡麻豆腐することもあり、

それが切っ掛けでさらに大成長すること学ばれたそうです。

悟りの境地を目指す時、人は動物性食品を獲るとまったく無になれません。

悟りの境地＝無なので、無駄な

殺生をすると無の境地に至ること

ができなくなるということを、実

感されました。

●ヴィーガンを伝える ための豆乳ラーメン●

米川さんは当時、人との交際も断ち、今で言う引き籠もりのパイオニアのような生活にどっぷり浸

かっていた頃に、偶然マヤ暦と出会ったそうです。

禅の宇宙に対する考え方とマヤ

暦の宇宙に対する考え方と共通点

があることに気付き日々の座禅に

取り入れると、座禅が飛躍的に進

化し、宇宙の中に常に自分が存在

していると言ふ意識になったそう

です。

米川さんは、精進や禅を実践し

てゆく中で、動物性食品が無くて

も生きていけることを知ってもら

うために、湯豆腐の代わりになる

ような大豆製品（無調整豆乳）を

日常的に食すことが出来るのは何



⑤から、「アニマルライツ」さんからプレゼントされた掲示物、大豆ミートの坦々風クロレババージョン、グルテンフリークロレバケーキ豆乳ホイップブルーベリーソース添え、雑誌『Go Vegan』に掲載された記事

かと考えた結果、豆乳ラーメンに行き着きました。

●豆乳ラーメンを伝授●

米川さんは今までに、無償で豆乳ラーメンの作り方を4名のお弟子さんに教えました。

1人は、京都の舞鶴の山奥の一本道の突き当りにある古民家の一軒家で、フランス料理風のコース料理を完全ヴィーガンで出すレストランをオープン。

もう一人は、6年ぐらい前に、台湾南部の高雄（カオシユン）にある、昔の日本の景色に似た景色が残ってる地域で、五葷抜きヴィーガンのラーメン屋をオープン。そして3年ほど前、『赤毛のアン』で有名なカナダ・プリンスエドワード島で唯一、和食の寿司とラーメンを出すレストランとしてオープンした人も。その店舗は客席が100席ほどあり、全てのメニューがヴィーガンではないが、ラーメンの一部がヴィーガン仕様で、メニューに「Cowzen Ramen」と名前を載せています。

最後の一人は20代前半の女の子で、将来ドイツで豆乳ラーメンのお店をしたいとのこと。今は台湾

の素食のレストランで修行しながら、普通のラーメン屋にヴィーガン豆乳ラーメンの導入の指導をしたりしています。

●多数のメディアで取り上げられました●

メディアでは、NHKBS1の番組『Cool Japan』で精進料理特集の時に、超高級な赤坂の高層ビルの最上階にある精進料理レストランや、下町にある定食屋のような精進料理店、典座が作る

本格精進料理に続き、ネオ精進として豆乳の豆乳ラーメンが紹介されました。世界40カ国再放送を合わせ計6回放送されたようです。その後『家庭画報 International』（世界120数カ国の高級ホテルやラウンジ等に設置）や『あまから手帳』（京都の老舗の情報誌）、AKB48で唯一京都出身の『横山唯依（AKB48）がはんなり巡る京都いざなり日記（松ヶ崎編）』（TV番組）等の取材を受けました。



米川さんの店

営業時間等の詳細は
Googleで検索

豆乳ラーメン専門店「豆禅」

<https://www.mamezen.com/>

京都市左京区下鴨東高木町 13-4

※上記の店舗以外に、和歌山県・白浜にも店舗がある。

Vegan Cafe 拉麺「宇宙のたね」



⑥「宇宙のたね」
と、⑦ランチ限定
「Veganカレー」



<https://wsouken21.wixsite.com/soranotane>
和歌山県西牟婁郡白浜町 90-3 / ☎070-8367-7315

相模屋

大豆らしく生きていく

相模屋食料株式会社 <http://sagamiya-kk.co.jp>
群馬県前橋市鳥取町123 TEL 027-269-2345 (代)

<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）