

# 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ナチュラルスイーツ研究家・山田浩子さんを、加藤裕子をご紹介します。



料理中の山田さん



保護された馬と一緒に

## 今月のベジーさん 山田浩子 さん

～ナチュラルスイーツ研究家～

### ●一冊の本が気づかせてくれた肉食の問題●

動物、環境、人間の心身の健康を大切にしたいという気持ちから、ベジタリアンになりました。以前の私は、お肉がないといられないというくらい、お肉が大好きでした。それが12年ほど前、鬱になり、自然療法で回復することができたのですが、その頃からお肉を調理する匂いがダメになりました。

もう一つ、肉食をやめた大きなきっかけになったのは、映画化もされた『豚がいた教室』という本を読んだことで、子どもたちが育てた豚のぴーちゃんが養豚場に連れていかれるシーンの生々しさに大きなショックを受けました。本の最後にあった「あなただったら、ぴーちゃんを食べますか、食べませんか」という問いかけに対し、自分が長年飼っている猫のことを考えてみたら、やっぱり可愛がっているペットを食べることはできない、だったら肉を食べないようにしよう、と心の中で決めました。そこで、まず牛と豚を食べるのをやめ、1年後に鶏もやめるなど、徐々に食生活を変えていったんです。

肉食をやめた最初の動機は動物愛護ということになると思いますが、それから工業型畜産や動物実験の問題、肉食が環境に及ぼす悪影響などを知りました。こうした肉食の問題に気付くことで、以前から関心を持っていた環境問題をより深いところで考えられるようになったと思います。

### ●独学でナチュラルスイーツを研究●

第5回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、**ナチュラルスイーツ研究家の山田浩子さん**

は「私は元々、料理もお菓子づくりも苦手で、自分には向いていないと思っていたんです」と言います。

「ベジタリアンになってから、周囲にそういう人がいなくなったので、仲間を探したいと、ベジタリアンの食事会などのイベントに参加するようにになりました。『山田さんも何かヴィーガンのものを作って持ってきてくれる?』と言わ

れても、最初は『苦手なので』と断っていたのですが、それが何回も続くうちに断りきれなくなっていました。『これなら作れそう』というレシピをネットで探して、ヴィーガンのパウンドケーキを作ったのが最初でした。

「当時は卵や乳製品は食べていたので、**ヴィーガンのお菓子がどういふものか、よくわかっていませんでした。**一本だけだと不安だったので、多めに焼いて持ってきたところ、非常に好評で、『次も作ってきて』とリクエストされ、そうこうしているうちに、いつのまにかそのイベントのお菓子担当とい

う役回りになっていったんです」

「最初はお世辞で褒めてくれていたと思うけど」という山田さんですが、お菓子を持つていく度に「おいしい」と言われ、次第に「**本気で作らないと**」と思うようになったそうです。

「最初はネットや本に載っているレシピをそのまま作っていたのですが、自分のお菓子を皆さんに褒めていただいて、もつと喜んでもらえるものを作ろう、と思うようになりました。『これなら売れる』と言われて、どういうものなら売れるのか、レシピのバリエーションを増やしたり、自分なりの

工夫を加えたりして、試行錯誤を重ねていったんです。

**ヴィーガン・クッキー**に挑戦したとき、なかなか思うように焼けてなくて悩んでいたら、友達からあるデパートで売っている**米粉のクッキー**を教えられました。買って食べてみたところ、これまでに食べたことがないくらい、すごくおいしかったんです。どんな材料か調べてみたら、米粉以外は私が使っていたものとはほぼ同じだったので、小麦粉を米粉に置き換えてクッキーを焼いてみることにしました」

何度も試作を重ねた山田さんが、自分でも満足のいくオリジナ



華やかなローケーキ



ウエディングケーキ



⑥から「豆乳ヨーグルトのレアチーズタルト」「高野豆腐の生チョコ風タルト」「豆乳ココナッツムース」「おからのメープルクッキー」

ルのクッキーを完成させたのはそれから約2カ月後。さまざまなヴィーガンのイベント等で出品される山田さんのナチュラルスイーツは評判を呼び、活躍の場も広がっていきました。

「私が作るお菓子は**ヴィーガンでグルテンフリー**、クッキーとタルトには、自家製粉の無農薬玄米を使用しています。また、低温圧搾の油など、**材料は良いものを使うことを心がけています**。豆乳や高野豆腐、豆乳ヨーグルトなどの大豆製品も、私のレシピに欠かせないものですね」

●動物保護、自然農…  
●ヴィーガンで広がった世界●

現在はフリーランスで**ナチュラルスイーツ研究家、講師**として活動する山田さん。精進料理を作る友人と一緒に料理教室を開催するほか、**自然農や動物保護**など、ベジタリアンにつながるさまざまな活動にも参加しています。熊本・南阿蘇にあるファーム・サンクチュアリ（動物の保護施設）**オープン・セサミ**との関わりもそのひとつです。

「海外では畜産のために飼育さ

れていた動物を保護するファーム・サンクチュアリがいくつもあるのですが、日本でそうした施設はほとんどありません。『オープン・セサミ』は元々、競馬の引退馬や障害馬、虐待にあった馬を保護する牧場として運営されていた施設で、現在は、にわとり、豚などの畜産動物やウサギ、猫なども保護しています。昨年10月に訪れる機会があり、ニューヨークの「Green Chimneys（グリーン・チムニーズ）」という非営利団体が行っているような、農業や保護動物の世話を通じて子どもやケアもする事業もやってみませ

んか、とご提案したんです。すぐに『一緒にやりましょう』ということになり、有志達と一般社団法人オープンセサミ・アライブを設立しました。ヴィーガンになったことで生まれたさまざまな出会いが、**私の世界を広げてくれていると感じます**」と山田さんは言います。「私は独学でお菓子を作るようになりましたが、見た目の可愛さも大切に、食べておいしく、健康になるお菓子にしたいと思っています。ヴィーガンの方はおちろんですが、**ヴィーガンを知らない方にもその良さが伝わるお菓子を作りたいですね**」



山田浩子さんの  
ナチュラルスイーツ  
・クラス

山田さんのナチュラルスイーツを学べる料理教室が（少人数/月2回程度）開催されています（主に都内）。

詳しい情報・申し込みは、

ナチュラルスイーツ研究所のnote  
(<https://note.com/rejoisiiit>)または  
[rejois8787@gmail.com](mailto:rejois8787@gmail.com)で。

オープンセサミ・アライブ  
<http://opensesame-alive.org>



材料も吟味したものを使う



ヴィーガンクッキー

いままでも、これからも  
いなりのある生活をお届けします。



■味付け油揚げ（いなり揚げ）大豆加工食品の製造・販売



松田食品工業株式会社

〒544-0005 大阪市生野区中川5-4-21

TEL:06-6758-5501 FAX:06-6758-6680

拠点:大阪、東京、名古屋、福岡



<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。