

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自然のごはんsimme(しんめ)さんを、橋本晃一がご紹介いたします。



ベジ定食
(創業～2019年
現在は休止)



調理風景
大豆ミートハンバーグ
など全てヴィーガン料理



今月のベジーさん

自然のごはん しんめ simmeさん

●ヴィーガンがコンセプト●

伊勢に店舗を構えるベジタリアン＆ヴィーガン専門店。「お肉・魚・乳製品・たまごなしでも、“おいしい”は楽しめる！」がコンセプト。純菜食の魅力を広めるため、満足度を大切にしたい『ベジ定食』を2012年の創業時に考案。

●地元でも評判●

地元・伊勢を中心に評判となり、県外からも多くの方が訪れ、ランチタイムは連日満席の日が続いたそうです。2度の移転を経て、2020年春からは「ベジ弁当」や「ベジ丼」のテイクアウト、自然食品の販売が中心。

●ベジタリアンに限らず食卓を囲めるように●

ベジタリアンとそうでない人が、自然と一緒に食卓を囲める。食卓にベジ料理が当たり前にある。そんな光景が実現する日を楽しみにして活動して来られました。

自然のごはんsimme(しんめ)さんは、次のようにお話しされています。

●活動や取り組み●

わたしたちが伊勢に店舗を構えるベジタリアン＆ヴィーガン専門店の**自然のごはんsimme**。2012年の創業当時は、ベジタリアンやヴィーガンに対する理解や認知は今よりもありませんでした。また、わたしたちが店舗を構え

る地元・伊勢志摩では、海鮮や松阪牛などが名物なこともあり、「ベジタリアンカフェを開業する」と伝えると、「伊勢でお店をするのに、なぜ魚介類も肉も使わないの？」「伊勢海老や松阪牛の料理を出したらいいのに」と多くの方に心配していただきました。

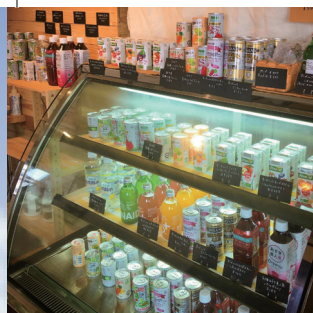
それでも志が変わらなかつたのは、野菜が大好きなわたしたち夫婦が普段から強く感じていた「**お肉を使わなくても、野菜だけでも**



自然食品なども販売



お店で愛用している大豆ミンチや大豆ブロックなども販売



おいしい料理は作れるんだよ！

ということ、一人でも多くの方に知って体験してもらいたかったからです。

「ベジタリアン＝精進料理＝薄味で美味しくない」というイメージを多くの方が持っている、ということ、を当時は肌で感じていたもので、「一度食べてみたくなるようなビジュアルの純菜食料理（ベジタリアン＆ヴィーガン料理）」にしよう」と調理師の夫と共に方向性を定めました。

食材はオーガニックなど自然派のものを使用。「敷居は低く、意識は高く」を心掛けました。

前職が編集者である妻の経験を活かし、「ベジ定食」というキャッチーなネーミングを考案。気軽に来店してもらえそうなカフェの雰囲気を作り、店内にはさりげなく純菜食の魅力を伝えられるような本や言葉をちりばめました。

●地元で純菜食の魅力を伝えて9年●

口コミなどでベジタリアンに関心のなかった方たちも日々来店してくださるようになり、地元情報誌に掲載していただくと、女性を



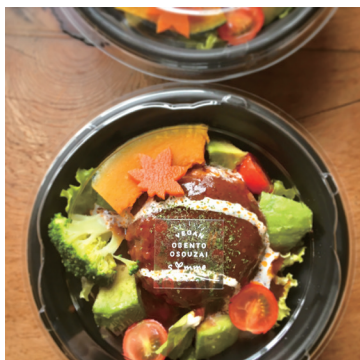
自然のごはん simme

URL: simme.jp

住所：三重県伊勢市中島 2-1008
正式名称：自然のごはん simme

お店について

Instagram: cafesimme
Facebook: cafesimme



大豆ミートのベジロコモコ丼



店内の風景

※営業時間・定休日等は、ホームページまたは各種SNSでご確認下さい。

中心に連日満席が続くようになりました。繁忙期はランチタイムが2時間待ちといった日も多く、大変なこともありましたが、この9年間で多くの方に純菜食の魅力が伝わっていく過程を毎日感じられたことを嬉しく思っています。

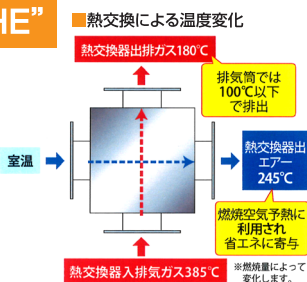
特にたくさんの方に驚いて喜んでいただいたのが、当時は珍しかった大豆ミート唐揚げや大豆ミンチハンバーグでした。

とも延べ10万人以上の方に、純菜食を食べていただきました。2020年からは、自宅等でも楽しんでもらえるようにと、「ベジ弁当」や「ベジ丼」などのテイクアウトや、自然食品の販売に尽力しています。食卓に当たり前のようにベジ料理が並び、ベジタリアンもそうでない人も一緒に食事を楽しめる。わたしたちは、そんな光景が実現するのを楽しみにしております。

「効率アップ」は、「ガス式＝暑い」と思っていませんか？

高効率 厚揚げフライヤー “FF型-HE”

燃料 ガス
ガスバーナー→熱交換器→排気筒（温度100℃以下に低減）
燃料用 空気
燃焼用プロア→熱交換器→予熱空気をバーナー燃焼に利用（省エネに寄与）
●熱効率70%以上にアップ（大阪ガス測定）



株式会社 岩瀬製作所

http://www.iwa-sei.com/

〒443-0046 愛知県蒲郡市竹谷町西ノ浜34 TEL.0533-68-2318 FAX.0533-67-1017

＜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



認定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）