

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6回日本ベジタリアンアワードにノミネート
されたヴィーガンレストラン「菜道(さいどう)」
を、加藤裕子をご紹介します。



⑤ スープカレー

④ つけ齋麺

⑥ みそ齋麺



「菜道」のエントランス



今月のベジーさん
～ヴィーガンレストラン
「菜道(さいどう)」シェフ～

楠本 勝三 さん

19歳で岡山県から上京し、フランス料理を15年修業しました。東京・西麻布で会員制レストラン「くすもと」を営んでいたとき、お客様から「イスラム教徒の方を接待するので、ハラール対応の料理を出してほしい」とリクエストがあったことをきっかけに、世界の食の禁忌に関する研究を始めました。当時は、インバウンド需要が高まっていたにもかかわらず、日本には富裕層向けのハラール、ヴィーガン・ベジタリアンの料理がなく、ニーズに応えることが必要だと考えたんです。2018年に「菜道」がオープンするにあたりシェフとして招かれ、今はヴィーガン料理を専門に作っています。

● オープン1年で世界1位に ●

第6回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた「菜道 Saida」は、東京・自由が丘の住宅街にある隠れ家風のヴィーガンレストランです。運営する(株)Funfairは、動物由来成分やアルコール、化学調味料等不使用のインスタントラーメン「Samurai Ramen(サムライ・ラーメン)」など、さまざまな食の禁忌に対応できる日本食を国内外で展開しています。

卵、乳製品等の動物由来成分、うまみ調味料、製造過程で骨炭を使う精製糖、台湾に多いオリエンタル・ベジタリアンにとつての禁忌である五辛(にんにく、にら、らっきょう、あさつき、ねぎ・たまねぎ)のほか、イスラム教徒が摂取できないアルコールを使っています。それにより、ヴィーガンやベジタリアンだけではなく、さまざまな食の禁忌や食物アレルギーを持つ人が同じテーブルで料理を楽しむことができます。

「菜道」のチーフシェフとして腕を振るう楠本勝三さんは、「単に食べられないものを抜くのではなく、お客様に喜んでもらえる日本食を美味しく作ることを心がけています。食の禁忌を持つ人たち

にとつて、食べたくても食べられない日本の日常食も多いですから」と言います。その言葉どおり、「菜道」のメニューに並ぶのは「うなぎ」「かつ重」「焼き鳥」「齋麺(ラーメン)」「おでん」「カレー」「焼きそば」など、コンビニや居酒屋などでもなじみの料理です。

「日本人はラーメンや焼きそばをジャンクフードと思っていますが、外国人にとっては『日本でぜひ食べてみたい』メニューなんです。オープン後も、どんな料理を食べてみたいか、来店したお客様にうかがいながら、メニューの品数を増やしていきました」と楠本さん。

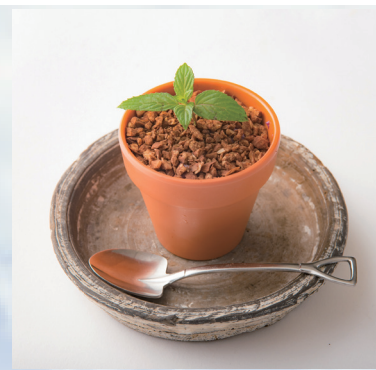
折しも、インバウンドで急増していた外国人観光客を中心に「菜



大豆ミートじゃないよ、菜食焼き鳥



④ヴィーガンチーズのカプレーゼ
⑤ブルーベリーチーズケーキ



「菜道」は評判を呼び、インターネットの口コミで人気は急上昇、オープンしてからわずか1年で、世界180カ国以上のヴィーガン・ベジタリアンレストラン情報を発信するサイト「Happy Cow (ハッピーカウ)」で「ベスト・ヴィーガンレストラン」部門世界1位を獲得しました。

●SDGsに関心を
持つ若い世代が来店●

「菜道」の料理にとって『普通』は最高の褒め言葉です」という楠本さんは、「馴染みの味」を再現するためにソース等の調味料もイチから手作りしています。

「菜道」では、たとえば、動物由来成分や五臓を使わずに、普段食べている焼きそばと同じ味が楽しめます。お客様に満足していただくということはもちろん、そういったところにも料理人としてやりがいを感じますね。通常なら使う材料を入れずに料理を作ることには難しいのでは、と聞かれることもあります。野菜は種類が豊富なので、発想や工夫次第で素晴らしい味わいが生まれるんです。乾燥など日本の伝統的食材でヴィーガ

さいどう
菜道

東京都目黒区自由が丘2丁目15-10
電話：03-5726-9500 (予約専用)

ランチタイム(ミニコース)2000円～、
カフェタイム800円～、ディナータイム
3000円～、パーティスタイル(2名から)
4500円～。楠本シェフ厳選のハーブ
コーディアルドリンクやお酒もおすすめ。

詳しい情報は <https://saido.tokyo> で

楠本シェフ厳選のヴィーガン対応食材
等を揃えたオンラインショップは
<https://db-mall.jp/saido/>
(DB モール内)

ナチュラルな雰囲気の店内

菜食
かつ重

うな重

ン料理に活用できるものがたくさんあるということも広めていきたいですね」

コロナ禍でインバウンド需要がほとんどなくなっても、「菜道」は連日予約で満席、特に若い世代の来店が目立つそうです。

「今は、SDGsへの関心から、エシカルでサステイナブルな食生活としてヴィーガンに興味を持つ

たというお客様が多いですね。食生活をすべてヴィーガンにするのが難しい場合でも、無理なくヴィーガン料理を楽しんでいただくきっかけになればと思います」と楠本さん。

「菜道」は今後、海外への出店も計画、中、「普通においしい」日本食が一層広がることを期待されます。

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>

認定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。