



インドネシアの
ヴィーガンフェスティバルで



カフェの風景



カフェ/⑤から、Nourish bowl、イタリアンラザニア、ドリンク bomb、ヴィーガン・チーズ

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7回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、ロー/ヴィーガン・シェフの田中さゆりさんを、橋本晃一がご紹介いたします。



今月のベジーさん 田中 さゆり さん

～ロー/ヴィーガンフードシェフ&ローフード
講師、Sayuri Healing Food カフェと
アカデミー(料理学校) 経営、ローフードシェフ
トレーニングやプラントベースクッキング
クラス、リトリート※を開催～

● Sayuri Healing Food を設立●

日本でのワールドワイドデリカテッセンカフェとヴィーガンカフェでの経験をもとに、インドで5年間のヨガリトリートシェフ、バリで3年間のヨガティーチャートレーニングの専属シェフを努めた。その後、バリ島に拠点を置き、リトリート企画と運営をはじめ、2014年にはウブドにローフードカフェ the Seed of Life café を立ち上げた。さらに 2016年には、カフェと料理教室、ヨガと音楽のイベントスペースの Sayuri Healing Food を立ち上げた。その経験を生かし、リトリートシェフやローフード講師として、世界中で活躍すると共に、数冊の料理本を出版、カフェメニューのコンサルタントも手がける。

● ヨガを通じて ●

自らも長年のヨガの実践者であり、リトリートではローフードやヴィーガンフード、マクロビオティックなど、 yogi や個人のニーズ、必要に応じての料理を得意とし、心も身体もハッピーで健康になる食事を提供する。

カフェ事業、料理教室やトレーニングを通して、人々に健康的で、地球にも、地球の未来にとっても継続可能な意識の高いライフスタイルを提案、個人の再発見/再確認と、その肉体と心と精神の癒しと、個々の人生の旅をサポートすることに情熱を注ぐ。

※リトリートとは…心をリセットして疲れを癒す方法のこと

● バリ島ウブドでの活動 ●

田中さゆりさんは、バリ島のウブドに住んで、もう12年。ここは、ヨガ、ベジタリアン・ヴィーガン、スピリチュアル、ヒーリングのメッカとして、世界中の人々が、心の癒しと精神性の高揚のために集まるところです。世界で一番ヴィーガンカフェの密度が高いのではないかな、と感じられるほどで、とにかく、ヴィーガンライフスタイルを容易に生きられる場所だそうですね。

そして、ここウブドに**ヴィーガ**

ン&ローフードカフェ、Sayuri

Healing Food とアカデミー(料理学校)

をオープンしてもう5年になります。

ここに来れば、スタッフに気持ちよく迎えられる、あつという間に友達もできます。美味しくヘルシーなご飯だけでなく、コミュニティ感があって、それぞれが自分らしくいられる空間です。

いつの間にか(特に、コロナの間は)人と人繋がりを保つみんなの心のよりどころとして、人が集まるコミュニティとしての役割を果たすようになりました。

● ローフードとは ●

田中さんにとって料理はアートです。「自分が最もクリエイティブになれるとき。とくに**ヴィーガン**や**ローフード**のお料理は、想像力が必要で、だからこそ、もっと楽しい」。クリエイティブティイは、マニフェステーション(願望実現)のパワフルなツールだと田中さんは思っている。『**ロー・リビング・フード**のお料理は、フレイバーのバランスと、食感と色彩に、遊び心をもって、楽しく創造力を養える良いチャンス。その楽しさと、



アカデミーで定期開催される⑤ローフードシェフトレーニングと⑥リトリート

「私たちは、命をいただき、そしてその命が私の人となりをつくります。私たちが、感謝の気持ちとポジティブな意図を持ってその命をいただく時、それはとても神聖な行為となり、そこからたくさん学び、そして、私たちの心の栄養となります。そして、食べ物、栄養価だけでなく、食べ物にどれだけの愛が詰まっているか、どんな気持ちでいたかのか、そして誰とシェアするのかといった要素は、私たちの心と体と、精神

食べ物とは、あらゆる命の循環の一部であり**命との繋がり**です。心のこもった、愛でいっぱいのご飯は、人と人を結びつけ、自身の心を癒し、周りの環境と自然との調和をもたらすと田中さんは考えます。

●食べ物とは 命との繋がり●

インスピレーションと、愛が、お料理を、心の栄養満点にしてくれ、人の心と心を結びつけるきっかけとなりえる」とのこと。田中さんたちのカフェが、ただ、健康的な食事を提供する場所だけではない理由は、そこにあります。



田中さゆりさんの活動紹介

URL や SNS

- Sayuri Healing Food Cafe カフェとアカデミー
www.sayurihealingfood.com
- Sayuri Online Academy オンラインアカデミー
<https://www.sayurionlineacademy.com/>
- INSTAGRAM [sayuri_healing_food](https://www.instagram.com/sayuri_healing_food)
- Facebook page [Sayuri Healing Food](https://www.facebook.com/SayuriHealingFood)
- Youtube [Sayuri Healing Food](https://www.youtube.com/SayuriHealingFood)

出版物 (料理本)

- 『SAYURI's Food for Yogis & Everyone さゆり's ヨギーのごはん』
<https://amzn.to/33BGVLg>
- 『SAYURI's Raw Food Cafe さゆり's ローフードカフェ』
<https://amzn.to/3iCiUKp>
- 『Sayuri's Raw Food Cafe vol.2』
<https://amzn.to/2ZF78Yr>
- 『世界最強・最新ロー・ヴィーガン・スイーツ』
<https://amzn.to/3c1AwwQ>



た。田中さんは、

田中さんたちのアカデミー(料理学校)で定期的に開催しているリトリートやローフードシェフトレーニングを通して、心の栄養と、真の癒しと、大地とのつながり、自分自身とのつながりを再発見するきっかけを、提供できればと思っています。

●アカデミーについて●

デモンストレーションと、クッキングコンペティションの審査員を担当。創作意欲に溢れる楽しく美味しいお料理で、会場は大盛り上がりでした。インドネシアでのヴィーガンの意識は確実に高まってきたと感じられたそうです。

●インドネシアヴィーガン フェスティバル●

WVO(世界ヴィーガン機構)主催のイベントは、今までコロナ禍の中細々と行われていたが、今回は世界中から人々が集まる活気に溢



SINCE 1862
SOMENO'S TOFU



創業文久二年
染野屋半次郎

株式会社 染野屋 www.somenoya.com

〈本店〉〒302-0005 茨城県取手市東2-1-32
TEL: 0120-537-226
〈東京ヘッドオフィス〉
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-1
岸本ビルディング6F

<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)