

# 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、「ベジタリアートミュージック実行委員会」メンバーの中村初栄さんを、加藤裕子をご紹介します。



ヴィーガン「うなぎ」

ヴィーガン韓国料理プレート



洪銀龍氏と台湾の仲間



● 関西を拠点にベジ・ヴィーガン活動を展開 ●  
中村初栄さんは、ヨーロッパアンフラワーアレンジメントの講師やビジョン心理学のカウンセラーを経て、現在、関西を拠点にベジタリアン・ヴィーガンレストランのマネジメントやコンサルティンダを行うアースリングスグローバルの代表として活動されています。また、第6回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた「ベジタリアートミュージック実行委員会」でフードを担当するほか、日本ベジタリアンアワードのアー

## 今月のベジーさん

～「ベジタリアートミュージック実行委員会」メンバー、「アースリングスグローバル」代表、日本ベジタリアンアワード・アートディレクター～

## 中村 初栄さん

### ●ベジタリアンになったきっかけ●

今から11年ぐらい前、友人に誘われて「ベジタリアートミュージック実行委員会」を主宰する牛島正人先生のボイスレッスンを受けました。レッスンでは人が本来持っている波動、声を響かせることを教えていただくのですが、声が変わると人生が変わることを実感しましたし、肉を食べなくなることで睡眠が改善され、体も楽になりました。また、大好きな動物を食べる罪悪感からも解放されています。

ベジタリアンになった頃は、ベジタリアンという変人扱いされる空気があり、友人と外食するときには自分はベジタリアンだと言わずにサラダだけ食べて帰ってくるということもよくありました。でもオープンに説明するようになったら、お店の人が食べられるメニューを考えてくれたり、「こういう人もいる」と受け入れてくれたりして、逆によかったです。最近は、周囲にベジタリアン、ヴィーガンという人も増えてきましたし、ベジタリアンやヴィーガンについて質問されることも多くなり、時代の変化を感じています。

トディレクターを務めるなど、多彩な才能を發揮しています。

「ベジタリアートミュージック実行委員会」は、『芸術』（音楽・絵画、踊り、あらゆる芸術）と『食』を2本柱に、心身ともに健康的なベジタリアンの普及活動を行っています。来場者の方々がさまざまなベジタリアン・ヴィーガン食を楽しめるよう、私はイベントのフールドの出展者さんにお声がけするなどのお手伝いをしています」という中村さんは、コロナ前までは、大阪・道頓堀のレストラン「法華素食」でも仕事をされていました。「ベジタリアートミュージック

実行委員会」で台湾に行ったとき、台湾素食(ネギやニンニクなど臭いの強い野菜を使わない)菜食の高名なシェフ、洪銀龍先生と知り合う機会を得ました。そのご縁で、先生の下で修業された方が台湾素食と日本の精進料理を融合した東洋精進料理のお店を出した際に、アドバイザーとしてお手伝いをさせていただきました。メインシェフが台湾に帰国しなければならなかったときには代わりを務めたのですが、自分なりに工夫した料理を外国人も含めた多くのお客様に喜んでいただけたのは、とても嬉しかったです。若い頃に辻調理師専門



④からヴィーガンコーンパン、ヴィーガンソーセージのトマトパン、ヴィーガンハンバーガー、ヴィーガンハムパン、ベーグル、グリッシーニ



①チョコとオレンジピールブレッド ⑦タルトタタン

学校で学んだ経験や、フランスにフラワーアレンジメントの勉強に行ったときに現地の料理学校・コルドンブルーのクラスを受講したことも役に立ちました」と中村さん。コロナでお店が休業するまでは、あまりの人氣で休みも取れないほどの忙しさだったと言います。「休業中に、心配してくださっている方々に向けて『私は元気ですよ！』ということを伝えるために、**毎日ヴィーガンのデザートを作ってSNSにアップ**していたんです。それを見た人から『あれを食べてみたい』というお声をいただくようになったので、ヴィーガンのオーガニックランチ会を開催して、ベジタリアン、ヴィーガンの楽しさを知っていただく活動を始めました」

「『ベジタリアンやヴィーガンって、野菜しか食べないんでしょ?』というイメージを払拭したい」と中村さんは話します。



「ベジタリアン、ヴィーガンはパンやパスタやハンバーガーも食べるし、**どれもこれもおいしく作る**ことができるんです。この前のランチ会では精進うなぎを作りましたが、『本当になさきみたい!』と大好評でした。日本のベジタリアンは健康志向の年配の方が多いので、気軽に楽しく体験できるきっかけを作ること、若い方たちにもっとベジタリアンやヴィーガンのことを広めていきたいですね」

**●ヴィーガン&オーガニックのスープを作りたい●**

「ベジタリアンになったことで、食品表示を見る習慣ができ、添加物が気になるようになった」と、中村さんは言います。「たとえばスープに買い物に行くと、動物性のもが入っていないかどうか、必ず食品表示を手エックするのですが、非常に多く

**中村 初栄さん**  
【活動情報】

- Instagram / [http://www.instagram.com/vegetariart\\_global\\_foods](http://www.instagram.com/vegetariart_global_foods)
- フェイスブック / <https://www.facebook.com/hatsue.nakamura.556>

の加工食品にさまざまな添加物が使われていることに改めて気付かされます。コロナで自分たちの健康は自分たちで守らないといけないと考えるようになった人も多いと思いますが、食の安全という意味でも、無添加、無農薬、そして遺伝子組換え食品を使わない食べ物が必要です。でも、今の日本ではなかなか手に入りにくいですね。『このお店に行けば、いちいち食品表示を確かめなくても、安心して良い食べ物を買える』という、**ヴィーガンでオーガニックのスープ**を、いつか作れたらいいなと夢見ています」

おいしいは、やさしい。

**株式会社 みすずコーポレーション**  
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  
☎06-6368-9360  
<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。