



野生のラズベリー

森のキャビンで食育的なエディブルヤード



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？

日本ベジタリアンアワードにノミネートされた橋本明朱花さんを、橋本晃一がご紹介します。

【北欧・フィンランドの暮らし】

白夜のファーマーズマーケット



伝統料理、カレリアンパイをヴィーガン仕様に



今月のベジーさん

～フリーランス Nature Chef～

橋本明朱花 さん

●海外経験、学びから食の世界へ●

福島の山奥の大自然の中で生まれ育ち、15歳からオーストラリアへ単身留学。異文化の中で揉まれながら、独自の価値観と感覚的的センスを身につける。高校卒業後はアートを学ぶも、環境や貧困などの世界的課題に取り組む仕事に憧れNPOで働く。

さまざまなことを学ぶにつれ、人、食と世界の繋がりに興味を持ち、いつの間にか食の道へと進む。

食の在り方には、歴史的に見ても文化的・経済的・政治的な背景と大いに関わりがあり、また個人の食べ方には、その人の信仰から価値観、社会性をもきれいに映し出す要素がたくさんあること、そして何より、食べ物が命そのものを創るということに惹かれた。

●京都でオーガニック・ヴィーガンレストラン経営●

東京・京都で10年にわたり、オーガニック・ヴィーガンレストランを営んだ。

4歳児から98歳の常連客に支持され、海外からのリピーターや著名人も数多く来店。両親が40余年、実践・指導してきたマクロビオティックの考え方、日本の伝統、古くからのおばあちゃんの知恵などを取り入れ、型に囚われない自由な発想を使い、マインドフルなヴィーガン料理を提供した。

●海外暮らしと我が家の和食文化●

橋本明朱花さんは、縁があつてフィンランドに暮らすようになった数年、友人が言った「どの季節も絵本」という表現はこの自然を本当によく表していると感じられたそうです。

フィンランドに来てから、夏場以外の季節に手に入る野菜がとても限られたものになり、オーガニックの食材では、青果も含め、いつでもいろいろなものがあるので

すが、大体が他国からの輸入もので、どうしても鮮度は求められない。食文化がいかに土着文化であるかを改めて感じさせられたそうです。

東京・京都で過去10年に渡り、オーガニック・ヴィーガンのカフェレストランを営んでおられた時は、地元の農家さんから直接もらうことが多かったため、日々新鮮な食材を楽しむことができてとても贅沢な環境だったとのこと。

そしてその際、子どもさんは一度美味しいものを口にしてしま

とすっかり覚えてしまう繊細で確かな味覚を持っていることを学ばれたそうです。

たとえば、夏の太陽をたっぷり浴びた香り高いトマトを食べた後は、年間通して安定した工場栽培のものには見向きもしないなど、本当に見ていて感心してしまうほどだったとか。

現在、フィンランドで子育てされていますが、息子さんの食べ始めも日本から遙か遠くのこの地でありながら、最初から納豆や小豆入りの玄米のお粥が大好物だった



春の兆し



木の芽を食べる



森の中の夏の日差し



夏のハイキング
野生のブルーベリー摘み



きのこ狩り、あんず茸

りするのには、経験を超えて、何か細胞が記憶しているような感じがして嬉しくなっていましたとのこと。

また、異国に暮らしながらも、夏の昼下がりにはスイカ割りをしたり、十五夜に白玉団子を丸めたり、新米のピカピカ具合に大喜びしたりということも、一緒に楽しめる、喜べる友人が身近にいることも非常に嬉しく思う今日この頃。だそうです。

●フィンランドでの活動●

フィンランドという国の歴史から、それを作った来た人々の在り方から学ぶことが多く、少し離れてみることで、また日本の素晴らしさも改めて思い出す貴重な機会となつていそうです。

最近では、小さな食事会や個人向けのケータリング、雑誌への連載、新しい本のプロジェクトなどに取り組んでおられます。
空気が違えば、食材も違う、そしてまた食べてくれる人のバックグラウンドも全く違うということ、コンセプトリアルな食事会に、コンセプトリアルなメニュー作りや会想像しながらのメニュー作りや会

話を心掛け、日本だけで仕事をしていた時とは、少し違ったチャレンジをされているそうです。

●料理に対する思い●

橋本さんにとつての料理のルールはシンプル。見て楽しい、食べると美味しい、より健康になるご飯であること。自然と、大地を汚さないように、自然の恵みをいただくこと、よりエシカルな素材選びが当たり前になったそうです。

自身の手が、身体が勝手に作り出すのでどこかスポーツのようでもあり、母なる大地に想いを馳せ、口にする人の笑顔と健康を願うことから、祈りのようなものでもある。
苦手なことは、同じことを同じ

ように繰り返すことで、得意なこととは自然の美しさを満喫、それを伝えること。ちなみに世界で一番好きな音は、もうすぐ2歳の息子さんの笑い声だそうです。

●現在と今後の展望●

現在は、「ママ道」に励むことを第一に、自然と子どもからの学びを大事に、いつか誰かの役に立てるよう、日々、自己の成長のため奮闘中。

ブランドベース・マクロビオティック料理を届けたり、料理のコツやストーリーをシェアする事で、誰かの人生がより豊かになるような手伝いができたらと思っておられます。

フリーランス Nature Chef
あすか
橋本明朱花さん

【活動紹介】

- オーナーシェフとして10年にわたり飲食店を経営
- 商品開発・レシピ提供
- ビーガンカフェ総合プロデューサー
- ホテルのヴィーガンメニュー開発
- 大人・子供向けテーマ別の料理教室
- プライベートの料理指導
- コンセプトリアルなケータリング
- 雑誌の連載などの執筆活動
- テレビ・ラジオの出演

著書
『THE-SOUP
こころとからだ
笑顔になれる愛と野菜
のパワースープ!』
学陽書房刊




豆腐で健康



さとの雪食品株式会社
http://www.satonoyuki.co.jp/

さとの雪では1973年の創業以来、
「大豆」にがり「水」だけで、安全で
安心なおいしい豆腐づくり」に
こだわり続けています。



<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)