



⑤オムライス ⑥マフィン
⑦左から、シェフのきまぐれ丼、干し柿



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、ヴィーガン喫茶「木もれび」さんを、橋本晃一がご紹介いたします。

今月のベジーさん

山内 洋征さん
彩椰さん
麻愛ちゃん

～喫茶木もれび経営～

●音楽と共に●

京都の喫茶「木もれび」を営む山内洋征さんと彩椰さんは音楽の専門学校で出会ったそうです。洋征さんはベーシストで彩椰さんはピアニスト。現在も、店での音楽教室を始め、ライブ活動もされています。

彩椰さんはカンボジアに10年間住んでいて、その時に出会った日本語学校との縁で現在も1年に1回、洋征さんと音楽を教えに行かれています。カンボジアでは内戦の時代に音楽が聴けなかったということや、「音楽は仕事にならない。」と言われることなどを伝えるため活動を続けておられます。

音楽を学校で習っていない世代が多いので、みんなで一緒に歌うことなどしたことがなく、教えるときは手拍子などから始めて、カンボジアや日本語の童謡などを教えておられるそうです。

●ベジになったきっかけ●

洋征さんは、バンド友達に「肉を食べなくても大丈夫だ」と言われた時にとてもびっくりして「自分もやってみよう」と思い、動物性のもを食べないと決めたそうです。最初は、芋や栗や大豆など、思いつくままに食べられるものを持参していたそうです。

もともとベジタリアンだった友人に、食べられる物やメニューを教わったりして、現在まで続けているそうです。

彩椰さんは、カンボジアにいた時ベジタリアンの友人がいたり、ベジタリアンやヴィーガンのレストランがあったので、ベジに対して違和感はなかったそうですが、洋征さんとは結婚されることをきっかけに、ベジの食生活を続けておられるそうです。



カンボジアの日本語学校

●木もれびのスタイル●

喫茶木もれびは、もともと両親

が経営していた喫茶店を2016年の夏から継ぎだしたのが始まりで、それまでは、いわゆる一般的な飲食を提供しており、自分たちが口にしないものを人に提供するに違和感を覚え、ヴィーガンスタイルでやっていくことに。

規模拡大や売上を伸ばすことよ

んもおられるとのこと。

そういうことが、フードロスやごみを減らすこととなり、環境保護にもつながるのではと考えているそうです。

●ベジタリアンの食事へのこだわり●

「食材はできる限り地産地消、無農薬や減農薬にこだわっており、ベジタリアンであることも良



①歌うワークショップ、バンド活動 ②フランス音楽祭、地元の6世帯バンド 自然栽培のもち米作り もちつき 竹ストロー作り

いが、地域循環の良さと農業の怖さや遺匠子組み換えの怖さを知ること、そしてオーガニックや無農薬、減農薬の良さをすることも大事だと思っておられます。

これからベジタリアン市場が盛り上がりつつありますが、需要が高まれば、良くも悪くも企業が参入してくるので、良いものを選び抜くのが難しくなりそうだとのこと。

日本のベジタリアンは健康志向の人の割合が高いが、東南アジアなどの宗教上でのベジタリアンは、添加物や白砂糖の影響をまだ知らない人が多いと感じられているそうです。そういった人たちに、本当に必要で安全な食べ物などについてもっと知ってほしいそうです。

●SDGsと

●昔ながらの暮らし

お店を通じていろんな方と接する中で、バランスの大事さも痛感しておられ、全員がベジタリアンになる必要はなくても、知ってもらうことは必要だと思っておられます。昔の暮らしを参考にすることで、色々と見えて来て、例えば、

SDGsの17項目のうち、いくつかの項目は、昔の暮らしを取り入れたらクリアできそうとのこと。

お店では音楽を軸としたイベントやワークショップなどを開催

し、歌声喫茶やレコード鑑賞、音楽祭、竹ストロー作り、餅つき、染色、干し柿、柿酢造り。そして田植えや稲刈りまでやっています。

●音楽を通じて楽しく

今もバンド活動をやりながら、地元では6世帯を巻き込んだ親子バンドを結成し、その中でデジタル情報も発信されています。

最初は意識してあれこれ思っていたそうですが、今では無理なく楽しく、外見ではなく、内面や心

のオシャレを意識して続けているとのこと。カンボジアなどのイベントやライブにも参加されています。

●人気メニュー シェフの気まぐれ丼

ある日、仕入れ先の地元のお豆腐屋さんが廃棄している豆腐の切れ端を見て店の方に伺ったところ、安く売ってくれることになり、その豆腐を使うために出来たメニューが「シェフの気まぐれ丼」。味付けをして唐揚げにして丼で出しているそうです。

お客様のの中には、豆腐と分かんずに食べている方もいて、反応が面白いそうです。



喫茶木もれび
<https://kissakomorebi.tumblr.com/>
 喫茶木もれびは、2000年7月にオープンしました。京都府と大阪府の境目、八幡市の閑静な住宅街に木のぬくもりが溢れるログハウス。親から子供へと世代を超えて、2016年8月に再オープンしました。



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)