

# 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？



酵素玄米ご飯と黒千石大豆の料理教室で  
は福山市で大輝(代表・広川様と登壇



黒千石大豆を使ったお弁当  
は好評でした！



豆腐を塩麹漬けに  
したカプレーゼ風⑤



④豆乳ネバトロうどん  
梅と砂糖漬の柚子  
皮がアクセント



⑥里芋で作った  
アイスクリーム

アスリートフードマイスターとして  
日刊スポーツ『アスレシビ』にて、ジュニア  
アスリート向けのレシピも毎月提供しています



2021年、リニア中央  
新幹線・北陸新幹線の  
弁当コンテストに応募  
リニア中央新幹線部門の  
お子さま向け弁当部門で  
入賞しました

ベジタリアンアドバイザーや豆腐  
マイスターなどの資格を活かし、  
アスリートたちを健康的な食でサ  
ポートされている石井ゆかりさんを、  
いけやれいこが紹介します。

料理はもともとあまり得意では  
なかったのですが、食べる人への  
「想い」を伝えることの大切さを  
知って、料理の楽しさが広がって  
いきました。「食には想いがこもっ  
ている」という私の理念に繋がっ  
ています。



今月のベジーさん  
石井 ゆかり さん

～アスリートフードマイスター、  
豆腐マイスター、ベジタリアン  
アドバイザー～

## ●野球に励む息子を食でサポートしたい●

2014年、当時中学生で野球に励む息子のパフォーマンスを「健康的な食事でサポートしたい」という母親としての思いから、会社員として働くかたわら「日本アスリートフード協会認定アスリートフードマイスター」の資格を取得しました。その後、「日本豆腐マイスター協会認定豆腐マイスター」「日本ベジタリアン学会認定ベジタリアンアドバイザー」を取得。「あなたとあなたの大切な人へ食でできることを」を理念に、学生アスリートの食のサポートや全国豆腐品評会でご縁をいただいた、美味しい豆腐や油揚げ、豆腐屋さんの情報などを、自身のSNSやHPで発信しています。

また、商社で培ったマーケティングの知識を活かし、販路コーディネーター1級、商品開発士、観光プランナーなどの資格に加え、冷凍生活アドバイザー、つくりおきマイスター、食育豆腐マイスター、油揚げマイスター、ソイオイルマイスター、フードツーリズムマイスターなど食関連の資格も多数取得。「食」と「観光特産」を中心にした商品・レシピ開発を行うだけでなく、市場の川下からみた販売戦略、強みやニーズに寄り添ったアイデアをご提案することを得意とし、福山の大輝(有)で販売されている酵素玄米ご飯と黒千石大豆を使った健康腸活レシピ提供、岐阜の白川茶とおからを掛け合わせSDGsに寄り添った製品を開発し道の駅で販売、熊本の180年続く味噌醤油店の販路拡大とレシピ提供、熊本・人吉球磨地方の農泊を広める活動などに取り組んでいます。

私のモットーは「料理のハードルを下げること」です。「そこにあるもので」「時間をかけずに」料理を作ること。毎日の忙しい中で一人暮らしする方、日々の家庭料理を作る方へ、また、やがて巣立っていくお子さまの自立のお手伝いとしてお役にたてるような簡単で健康的なレシピを日々研究し、アスリートのためのスポーツ栄養・食育サイト『アスレシビ』(日刊スポーツ新聞社)などのさまざまな媒体で紹介しています。

## ●中東からのお客様が ヴェイガンだった●

「私がベジタリアンアドバイザー  
ザーになったきっかけは約4年前  
のことです。勤めている貿易商社  
での中東(レバノン)からのお客  
様の一人がヴェイガンで、ヴェイ  
ガン・ベジタリアンの方に対応で  
きるお店をネットなどで探したの

ですが、なかなか見つけれない  
現実には直面したことでした」と石  
井ゆかりさんは語ります。

日本食でおもてなしをすること  
はそれまでも経験がありました。が、  
ヴェイガンの方への対応は初めて  
で何もアドバイスできなかった悔  
しさが残り、そのことが翌年、石  
井さんが日本ベジタリアン学会認  
定ベジタリアンアドバイザーの

## 資格を取得する契機となりました。

「ベジタリアンアドバイザー  
講座で専門家の先生方からさまざ  
まな栄養の知識を学んで、ベジタ  
リアン・ヴェイガンのアスリート  
たちへの正しく的確なアドバイ  
スが必要だと感じました。そのた  
めにもこれからは栄養の学びを深  
め、アスリートたちに寄り添い多  
方面から支えられることを目指し



2022年の第10回ニッポン豆腐屋サミットでは、ボランティアとしてお豆腐屋さんを応援、品評会のお手伝いをさせていただきました㊤



㊤油揚げマイスター資格取得時、豆腐マイスター協会職員代表と



㊤豆腐マイスター10周年イベントでは、お豆腐屋さん、豆腐マイスターの皆様との交流をさせていただきました



野菜の屑で作った出汁(ベジブロス)の干し野菜のミネストローネ㊤



調理はなるべく食品ロスを少なくすることを意識  
㊤は野菜の皮のきんぴら



ベジブロスで作ったトマトリゾットはアスレシビの書籍にも掲載

ていきたいと思っています」

## ●「母の味」は菜食中心の郷土料理●

石井さんはベジタリアンアドバイザー講座を受講したあと、1カ月半、人生で初めて菜食を実践しました。その結果は顕著で、体重が減り、肌は艶々ときれいに、気持ちもとても穏やかになりました。その体験から「食べたもので自分の身体が作られる」ことをより意識するようになり、厳密な菜食ではないものの毎日できるだけ野菜中心の弁当を持参し、会社から帰宅後も自炊して病氣知らずの健康な生活を送っています。

「そのルーツをたどると両親の菜食中心の食事が習慣になっただけだからかもしれません。私の父は現在94歳、母は87歳。まだまだ自宅で健康な毎日を過ごしています。実家に帰ると主に菜食中心の昔ながらの「おかあさんの味」の郷土料理でもてなしてくれます。野菜や大豆製品を多く使用し、味噌や麹、天然の出汁や調味料を上手く利用した、母の優しい味。私も受け継いでいきたいと思っています」と石井さんは優しい笑顔で話します。

## ●豆腐で菜食普及●

豆腐マイスターとしても全国豆腐品評会のお手伝いや豆腐・油揚げイベントの活動を積極的に行う石井さん。今後への想いを熱く語ってくださいました。

「昔ながらの手作りのお豆腐店が少なくなっていく中、『おいしいお豆腐や大豆製品を食べてほしい』という想いをもって、お豆腐屋さん達は毎日お豆腐作りや油揚げ造りをしてられます。日本には本場においておいしいお豆腐や油揚げがたくさんあります。私の力は微力かもしれませんが、そのお豆腐屋さんの想いが伝わるよう、ベジタリアンアドバイザー、豆腐マ

イスターの一員として、それぞれの業界の今後の発展のためにも、自身のSNSやHPを通して菜食や豆腐関連の正しい情報を発信し続け、必要とする方に常に寄り添っていかれたらと思っています」

石井さんは「私の普段の食事は野菜中心ですが、厳密なベジタリアンではないんです」と言われますが、ベジタリアンやヴィーガンの利点を知り、ご自身のキャリアや資格を活かした菜食普及に尽力されている石井さんの姿勢は素晴らしいと、欧米で急増しているフレキシタリアン(セミ・ベジタリアン)のような柔軟なベジタリアンスタイルを選択する人々の増加に繋がる可能性を感じました。

## 石井ゆかりさんのホームページ&SNS

HP: アズメシラボで検索  
<https://www.asumeshilab.com/>

Instagram:  
@yukari.rx78

Twitter (X):  
@yukarixsakusaku

Stand fm  
(インターネットラジオ):  
アズメシラボの  
ごはんのハナシ  
で検索



※今回の石井さんへのインタビューは、ヴィーガンJAS認定ケータリング第1号の「MERCY Vegan Factory/メーシー ヴィーガン ファクトリー (大阪市中央区)」で行われました。ヴィーガンJAS認証についての詳細は「農水省JAS認証機関・認定NPO法人日本ベジタリアン協会ホームページ」でご確認いただけます。 <http://jpvs.org/>

## 美容と健康に糖質制限食に 元祖 大豆まるごと健康豆腐 大豆まるごと原料 きん豆使用

従来の豆腐に比べて、カルシウム1.4倍・タンパク質1.3倍  
食物繊維7倍、その他大豆イソフラボンが豊富

取扱商品

製菓製パン、和菓子、洋菓子、製麺、こんにゃく、練り物、揚げ物、豆乳、大豆ミート等の原材料としての大豆パウダーおよび大豆臭のない大豆パウダーの製造販売

株式会社 第一タンパク お問い合わせください

〒380-0928 長野県長野市若里4-16-17 TEL:026-224-8445(代表)



<協会事務局>  
〒532-0011  
大阪市淀川区西中島  
5-7-25 チサンマンション  
新大阪十番館505号室  
☎ 06-6868-9860  
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会  
いけや れいこ (副代表・理事)  
日本ベジタリアン学会評議員・農水省JAS検査員  
日本ローフードコンクール最優秀賞受賞