

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3回日本ベジタリアン・アワードでカフェ・レストラン賞を受賞したヴィーガン・レストラン「Loving Hut (ラビングハット)」の代表取締役・吉井理恵さんを、加藤裕子をご紹介します。



生春巻き



おせち料理



水餃子セット



今月のベジーさん よしい りえ
吉井 理恵さん
～Loving Hut 代表取締役～

●台湾から日本へ●

台湾で暮らした子ども時代、敬虔な仏教徒だった祖母が作るベジタリアン料理がとてもおいしくて、しょっちゅう祖母の家に行ってはご飯を食べさせてもらっていました。当時はまだベジタリアンではなかったのですが、肉はあまり好きではありませんでした。

美容の勉強をするために来日し、やはり台湾出身の大学生だった夫と出会い、結婚しました。子育てをしながら、東京・神保町で中国語の書籍を取り扱う書店を夫婦で経営していました。周囲の日本人の皆さんにとっても良くしていただき、日本に来て本当に良かったと思っています。

●ベジタリアンになったきっかけ●

元々、精神世界に関心を持っていたのですが、ある時、子どもが通っていた学校でスプリームマスター・チンハイ先生の講演を聞く機会があり、「人間の能力の95%は眠っている」という話に、「その95%を使えるようになりたい！」と強い感銘を受けました。菜食は先生の教えである「殺生戒（殺生をしない）」の一つでしたので、すぐにベジタリアンになったのです。それから30年近く経ちましたが、元々料理は苦手だった私がヴィーガン・レストランのシェフになったのですから、人生わかりませんね。

●世界各国に200店舗を展開●

台湾に本部を持ち、世界各国の主要都市に200店舗以上を展開するヴィーガン・レストラン、**Loving Hut**。日本店は現在、東京・神保町の小さなビルの2階にあります。

「店名のLoving Hutは『愛の家』という意味です。アットホームな空間で『ベジタリアンっておいしい!』とお客様に笑顔で言ってもらえるお料理をお出ししたいと考えています」

流暢な日本語で話す**吉井理恵さん**は台湾出身。メニューには、皮から手作りの餃子やまんじゅうなど、動物性食品を一切使っていないくても十分食べごたえのある**台湾素食（ベジタリアン台湾料理）**が並びます。その他、蒲焼きや焼き鳥風串焼き、唐揚げ等、原材料から手作りにこだわった「もどき料理」も好評です。

「もどき料理も加工食品を使うのではなく、高野豆腐やしいたけで工夫しています。蒲焼きは、大豆を蒸して作ったペーストをベイスにしているんですよ」



イベントに出店



豆乳担々麺



テイクアウト チャーシューまん



蒲焼き

● **開業10年目という節目での受賞**

Loving Hutはレストランの営業以外に、環境関連などの大型イベントへの出店も積極的に行っています。それらのイベントでLoving Hutの料理を知った人から「作り方を教えてほしい」とリクエストを受けて、料理教室を不定期に行っているほか、ヴィーガン弁当の宅配なども

● **開業10年目という節目での受賞**

2017年から営業は土曜日のみになりましたが、営業日にはひっきりなしに訪れる客で小さな店内は賑わっています。その多くは、インターネットを見てやって来る外国のベジタリアンたちです。

「お客様たちを見てみると、どの国の人かは関係なく、ベジタリアンは優しいなと思います。混んできたらまだ来たばかりなのに席を譲ったり、場所を融通し合ったりしている光景が、あたりまえのように繰り返し広げられているんです。初めて会った人同士でも、なんだか家族のように思えます」と吉井さん。その気持ちから、営業時間外に来店した客にサービスしてしまっこともあると言います。



www.lovinghut.jp

台湾素食を中心に、カレーや蒲焼きなどバラエティあふれる料理が楽しめるレストラン。100%ヴィーガン、アルコール・フリー、有機野菜などこだわりの食材を使ったメニューは原材料から手作りが基本、五葷（ごくん/ネギ・にんにく・ニラ・ラッキョウ・アサツキ）抜きやグルテンフリーのお料理もあります。5名以上での来店の場合は予約がおすすめ。

Access

都営新宿線・都営三田線東京メトロ半蔵門線「神保町」駅A5出口より徒歩5分、JR水道橋駅東口より徒歩10分。

Data

東京都千代田区神田神保町 1-54 岡田ビル2F
☎03-5577-6880 / 土曜のみ営業（ランチビュッフェ 11:00~15:00、ディナー 17:00~20:30）、全20席。



随時受け付けています。

「ヴィーガンのライフ・スタイルは健康に良く、肥満や心臓病など生活習慣病の防止にも役立ちます。また、動物を犠牲にしないヴィーガンになることで、動物の命を救い、畜産業がもたらす地球温暖化や環境汚染の改善につながることもできるのです。ベジタリアンが盛んな台湾と比べると、日本ではまだベジタリアンやヴィーガンへの理解が進んでいないと感じますが、これからもヴィーガンの

大切さを伝えるという使命感を持ってやっていきたいです」

長年にわたる活動が評価され、Loving Hutは今年2月に開催された第3回ベジタリアン・アワードにおいて、カフェ・レストラン賞を受賞しました。

「最高のご褒美で、勇気と希望を与えられました。今年、Loving Hutはちょうど開業10年目に当たるのですが、節目の年に賞をいただけ、認められた嬉しさでいっぱいです」

新規開業の方に最適!

FK-200型 手動パック包装機

手動式で
ロールフィルム
も使える!

ローコストで
小ロット向き

開楽ノッチも取り付け可能です。
電源：AC100V 50~60Hz



包装機械総合メーカー
株式会社 **藤村工業**

東京都板橋区清水町 4-2
【お問合せ】TEL.03-3961-1361 (代) FAX.03-3964-5295
<http://www.h6.dion.ne.jp/~fk.pack/>

<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>



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。