

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。  
少し、ベジな生活をのぞいてみませんか？

# 今日は、ベジ気分！

今月、「紹介するのは、「未来食つぶつぶ」創始者、つぶつぶグランマ ゆみこさん。ゆみこさんと、ゆみこさんが経営するレストラン「ボナ！つぶつぶ」と「つぶつぶカフェ」、そしてセミナーについて、みわあきこがレポートします。

## ●つぶつぶ(未来食(雑穀米食))

つぶつぶとは、ヒエ、アワ、キビ、高キビ、ソバ、はと麦、キヌア、アマランサスなどの**雑穀**のことです。ゆみこさんは、日本の伝統主食作物なのに、当時絶滅危惧種になっていた雑穀のおいしさと衝撃的に出会われ、**とんでもない力を持っていることに気が付かれました。**

その後、日本の食のルーツ、世界の先住民の食、マクロビオデイクの理論、最先端の生命科学の研究

究、日本の古代史や和語の研究などまで実践探求されてきました。

その中から、人間本来の食のあり方を発見し、またデザイナーとしてヒット商品をたくさん企画デザインしてきた経験を生かして、体と心と魂を健康にする和食のスキルを使って、見た目も味も魅力的なつぶつぶ料理をデザインするようになりました。

## ●レストランボナ！つぶつぶ つぶつぶカフェ

東京都内で、オーガニック＆



東京・神楽坂にある雑穀レストラン「ボナ！つぶつぶ」



東京・早稲田にあるシュガーフリーヴィーガンスイーツの「つぶつぶカフェ」



## 今日のベジーさん

つぶつぶグランマゆみこさん ～未来食つぶつぶ創始者 食と心のデザイナー～

グランマゆみこさんは 1982年から、雑穀が主役の日本の伝統の食の技を駆使したオリジナルのヴィーガンベジタリアン食スタイルを開発し提案、創作したレシピは3000を超え、著書は30冊を超えています。

### ●セミナーで人々の目覚めをサポート

生命のルールに沿ったおいしい「料理のデザイン」とワクワク弾む「心のデザイン」という分野の開拓者としてさまざまな活動を続けていらっしゃいます。「あたらしい私になる！」をテーマに、五感に響く独自の立体的手法による食と意識のセミナーで、人々の目覚めをサポートしています。

### ●東京でカフェとレストランも運営

東京、神楽坂でヴィーガンのピザとパスタが評判の雑穀レストラン「ボナ！つぶつぶ」を、早稲田でシュガーフリーのヴィーガンスイーツが人気の「つぶつぶカフェ」を運営。

インターネットラジオ「あたらしい私になる！」(http://www.tsubutsubu.jp/)の軽快＆楽しい目からウロコトークで人気上昇中。

主な著書は『未来食』『ごはんのか力』『つぶつぶ雑穀スープ』『つぶつぶ雑穀おかず』『つぶつぶ雑穀甘酒スイーツ』『野菜だけ？』最新刊は『雑穀で世界に光を』。

■つぶつぶ公式サイト: <http://www.tsubutsubu.jp/>

■ゆみこ公式 Blog : あたらしい私になる！  
<http://tubutubu-grandma-yumikoblog.net>





100%植物性・シユガーフリー  
のおいしいベジタリアンレストラン  
「ボナー! つぶつぶ」(写真参照)  
と「つぶつぶカフェ」を運営され  
ています。

最初はスタッフの健康のための  
カフェレストランとして始まりま  
したが、現在では「未来食つぶ  
つぶ」のおいしさを体感してもら  
うためのシヨールームとしての役割  
を担っているそうです。

雑穀には人間の細胞に響くエネ  
ルギーや栄養がぎゅしり詰まっ  
ているので、日本にはない特別な  
スパイスや刺激的な食材を使わな  
くても、基本の食材の組み合わせを  
工夫するだけで、コクとうま味の  
あるおいしい料理が生み出せるそ  
うです。

そんなつぶつぶ雑穀料理を見て  
味わい、体験できるレストランに  
なっています。誰もが口にした  
瞬間に感動する新感覚のおいし  
さが口コミで広がって、ベジタリ  
アンでない人々にも、エコ、ヘルス、

グルメを同時に満たす新しい食の  
ジャンルとして注目されています。

●未来食つぶつぶセミナーと  
料理教室●

未来食つぶつぶは、舌にも体にも  
心にもおいしいシンブルでスタ  
イリツシユなグルメベジタリアン  
食スタイルの提案です。

日本の伝統の食生活とそれを支  
える知恵と技の素晴らしさには、目  
を見張るものがあります。湿度の高  
い気候で冷蔵庫が無くても、腐敗を  
防ぐだけでなく、保存しながらうま  
味も栄養価も高めてしまう夢のよう  
な食生活、それが本来の和食です。  
今、多くの日本人が和食と思い、  
世界が和食と認識しているのは、  
特殊な貴族料理や料亭料理の延  
長、さらには戦後、鯉節と鶏肉と  
砂糖に侵略されてしまっ、本来  
の和食の姿とはかけ離れてしまっ  
たように思われます。

本来の意味での和食の知恵と技  
の基本ルールを活用して、現代の

暮らしや感覚に合わせて創作し  
た食スタイルが「未来食つぶ  
つぶ」です。

未来食つぶつぶについて、具  
体的に学べるセミナー「未来食

セミナー」を定期的に開催して  
いらっしやいます。健康、平和  
愛のために本気で食生活を変え  
たい人のためのセミナーです。

間違った食の知識や常識で構  
築されている現実の中で、納得  
のいく食生活を実践して行くた  
めには、深く隠されている本当  
の知識と情報を得て、食転換の  
全体像と、その土台となる多彩  
な基礎料理術を体感することが  
大きな力になります。

たった一日で、既存の価値  
観や情報に振り回されずに、食  
べものと自分自身を信頼して生  
きられる自分を創ることができ  
る、そんなセミナーだそうで  
す。おいしいベジタリアン「未  
来食つぶつぶ」を伝える講師  
の養成も進み、今では九州か  
ら北海道まで、全国の料理教  
室でセミナーやつぶつぶ料理  
のレッスンを受けることがで  
きるそうです。 <http://www.tsubutsubu.jp/seminar/>

大豆・豆腐という食材を通じて、皆様の食を  
支えていきたいと考えています

「健康」「ヘルシー」といった時代のニーズに合わせ、  
大豆・豆腐という食材を軸に、優れた食材をお届けしています。

豆腐加工品や豆腐製造にかかる資材などを  
お求めの方は、ぜひ豊栄産業までご連絡ください。



おからコロッケ



豆腐しゅうまい



湯葉ひろろうす



海老と豆腐のナゲット



豊栄産業株式会社  
東京都千代田区岩本町1丁目1番6号井上ビル4階  
TEL.03-5687-4311 FAX.03-5687-4400  
<http://www.hoeisangyou.co.jp>

取扱商品

豆腐加工品 (豆腐しゅうまい・大豆ハンバーグなど)  
業務用食品添加物 (日持ち向上剤・酸化防止剤など)  
豆腐関連商品 (にがり・凝固剤・消泡剤・大豆など)



<協会事務局>

〒531-0071  
大阪市北区中津  
2-8-B-101

☎06-6372-3775

<http://www.jpvs.org>

NPO法人日本ベジタリアン協会  
みわ あきこ(執行役員)