

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？

←世界ヴィーガン選手権受賞料理
「ちらし寿司」



フレンドリーな
バヌアツの人々と



和ビーガンシェフで、
ミートフリーマンデー
オールジャパン・アン
バサダーの本道佳子
さん(現在、在バヌ
アツ日本大使公邸料
理人)を加藤裕子が
ご紹介します。

今月のベジーさん

本道 佳子 さん

～和ビーガンシェフ、在バヌアツ日本
大使公邸料理人、ミートフリーマンデー
オールジャパン・アンバサダー～

●「世界一」を目指して料理の道に●

私が料理の世界に入ったのは、子どもの頃から食べるのが好きで、おいしいものを食べたかったから。慕っていた伯父の教えが「何事も勉強するなら日本一、世界一のところで」というもので、高校卒業後にペンション開発会社で働き、その後各料理の助手をさせてもらい、世界一のレストランで仕事をしたいと、ニューヨークに渡りました。ケータリングの仕事から始めて、トップエグゼクティブが来店するレストランでスーシェフ(副料理長)として働きながら、世界中から人が集まるニューヨークでさまざまな国の料理を吸収する日々を過ごしました。数年後、アメリカ開拓のスピリットに倣って西海岸に移住したところ、東海岸とはまったく違うヘルスコンシャスな食の世界に出会い、それが「和ビーガン」につながっていったんです。

2000年に帰国後は、野菜のエネルギーを活かした料理をもっと日本人たちに食べてもらいたいと、さまざまな活動をしてきました。最近、また世界に出たい気持ちが強くなって、2024年2月から在バヌアツ日本大使公邸料理人を務めています。人生の新たなステージに、今、とてもわくわくしています。

●日本の食文化と 和ビーガン●

和ビーガンシェフの本道佳子
さんは、そのカラフルで斬新なビーガン料理で多くの人々を魅了してきました。**料理講習会**、地元野菜やビーガンを軸にした**地域振興・ビーガンレストラン「湯島食堂」の運営**(2010・2014年)、末期がんの方とご家族が一緒にご飯を食べる「最後の晩餐・食事会」の開催、被災地支援など、幅広い活動の背景には「本物の野菜を食べることで心と体を元気に

してほしい」という思いがあったといえます。

「アメリカから帰国して驚いたのは、日本の野菜は**形はきれいだけれどエネルギーが全滅感だらけ**なということでした。スーパーの野菜売り場に行くと、食べ物ではなく、まるで洋服を選んでみるみたいと感じたほどです。当時の日本には、野菜中心の料理を作るシェフもいなくて、野菜料理の素晴らしさをとだけ訴えても、『野菜だけでは利益が出ない』と理解が得られませんでした。誰もやらないなら自分がやるしかない

と、日本全国を回っておいしいオーガニック野菜を作っている農家さんを探し、送られてくる大量の野菜を色々な料理に変身させていきました」

力あふれる「**本物の野菜**」に、味噌や醤油、大豆加工食品、乾物など日本古来の食材を絶妙に組み合わせた本道さんの和ビーガン料理は、日本だけではなく世界でも高く評価されています。イタリアで毎年開かれている**世界一のヴィーガン料理人を決める「ベジタリアン・チャンス」**(世界ヴィーガン選手権)2018年大会に出場



柿と春菊の スープ インディゴをイメージ バナアツの市場で ⑤から、種類豊富なバナナ、市場のマグロご飯、包装紙代わりのバナナの葉、串刺しのナッツ

した本道さんは、イタリア人以外で初めて2位という快挙を成し遂げました【写真P48参照】。

「私が提唱する和ビーガンの『和や平和の』和』でもありません。それぞれの素材がポウルの中で出会って一つになる和え物は、まさにそんな『和』の象徴です。日本人は元々、肉や魚を毎日のように食べてきたわけではないし、素晴らしいビーガン食材や調理法の伝統もあります。ビーガンという何が新しいものというイメージですが、日本ならではのビーガンを展開する可能性は大きいと思っています」

そんな本道さんの和ビーガンレシピは、『疲れた胃腸を元気にする週末ビーガン野菜レシピ』（新潮社）等の著書でも紹介されています。

●SDGs先進国
バナアツの魅力●

現在、本道さんは南太平洋の島嶼国**バナアツ**の**日本大使公邸料理人**として、新たなスタートを切ったところだ。「たまたま知り合いから、『バナアツで働ける料理人を紹介してほしい』との話があり、どんなところか全然知らないのに

『おもしろそう、私行きます！』と手を挙げました」と、本道さん。日本人には馴染みが薄いバナアツですが実は環境先進国、農業や食品添加物の使用は厳しく制限され、脱プラ政策も進んでいるそうです。

「スーパーで売っている野菜や果物は量り売りで、ポリ袋は売っていません。市場では包装紙代わりのバナナやココナッツの葉が売られています。バナアツの日常食はほぼビーガンで、タロ芋など芋類を主食に、野菜のココナッツミルクを添えたものが定番です。バナナだけでも何種類もあり、生のナッツが串刺しで売られていたりするなど、今は目にするものすべてに興味津々です。そうそう、バナアツの人たちはものすごくフレンドリーで、道を歩いていると、みなさん、車から笑顔で手を振ってくるんですよ」

自然豊かな風景に囲まれ、その日の朝に採ってきた新鮮なオーガニック野菜や果物が店

本道佳子さんの Facebook

カラフルなおにぎり!

<https://www.facebook.com/yoshiko.hondo>

に並ぶのは当たり前前、夕方5時には仕事を終えて家族で食卓を囲むバナアツの人々の暮らしに接し、本道さんは「便利かもしれないけれど、忙しさに追われて加工食品やカット野菜に頼ってしまう日本の状況は本当に先進国と呼べるのだろうか」と考えてしまうと言います。

「気候変動の影響をダイレクトに受けるバナアツなど南太平洋の国々は**環境問題の中心地**で、さまざまな取り組みも進んでいます。これからの時代をどう生きていくか、日本人が学べることもたくさんあると思いますので、ぜひ多くの人に来てほしいですね」

Soybeans Save the World

SINCE 1862 **SOMENO'S TOFU**

創業文久二年 **染野屋** 半次郎

株式会社 染野屋 www.somenoya.com

(本店) 〒302-0005 茨城県取手市東2-1-32 TEL: 0120-537-226
(東京ヘッドオフィス) 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6F

<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
加藤 裕子 (顧問)
著書に『食べるアメリカ人』など。