

# 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？



ラザニア(ソイミート使用)



ファラフェルプレート



可能な限り無農薬の野菜を使用



グルテンフリーの  
マフィン  
(豆乳使用)

東京・浅草橋でミュージアムカフェ CAFE  
Tarot (カフェタロー) を営むオーナーの佐藤  
由佳子さんを、杉山さおりがご紹介いたします。



落ち着いて過ごせる2階空間



気軽に立ち寄れる1階空間



今月の  
ベジーさん

佐藤 由佳子 さん

～カフェタロー オーナー～

## ●プロフィール●

カフェタローのオーナーとして、メニューの開発から調理まで幅広く携わっています。もともと料理が好きで、料理の幅を広げたいと模索していた中で出会ったのが、マクロビオティックの学校でした。初級クラスの第1日目を終えたとき、「動物性食品を使わなくていい」と知り、不思議と安堵した感覚は、今もはっきりと覚えています。その日を境に食生活が大きく変わり、気づけば約25年、プラントベースの食事を続けてきました。

この選択に、努力や我慢をしたという感覚はありません。心地いいと感じる選択を続けてきた結果が、今につながっているという実感です。周囲の理解や尊重にも恵まれ、無理なく続けてこられたことに、感謝の気持ちを抱いています。

料理では、食のスタイルに関わらず、垣根を越えて「美味しい」と言っただけのことを何より大切にしています。味覚を「ペロメーター」と呼び、ナチュラルなものを素直に美味しいと感じられる感覚を保つことを、日々意識しています。

飲食業を続ける中で一番の喜びは、料理をご提供した際に「美味しかった」「嬉しかった」という言葉を直接いただけることです。一食一食に心を込め、その瞬間に誠実に向き合い続けています。

## ●他者との対話が ひらかれる場所●

台東区浅草橋にある**カフェタ**

**ロー**は、ニチュウ(株)代表取締役

で東京タロット美術館館長の**佐**

**藤元泰さん**と、オーナーとして

メニュー企画にも携わる**由佳子**

**さん**ご夫妻によって営まれてい

ます。

「他者との対話」をテーマにしたミュージアムカフェとして誕生し、東京タロット美術館の世界観を背景に、人と人が言葉で交わす時間を大切にしています。

「異なる価値観に触れることで、

自分の内側に目を向けるきっかけをつくりたい」—そんな思い

がこの場に込められています。

この場所を貫いているのは、

「日々の生活の中にこそ、すべて

がある」という考え方です。

カフェという場を通して、幸

せは外に探すものではなく、自

分の内側にあるのかもしれない

—そんな感覚に、そっと立ち返

る時間を届けたいという思いも

あったといえます。

タロット美術館が自己との対

話を担う場であるなら、カフェ

は、

タローは他者との対話を通して、その感覚を日常へとつなぐ場として生まれました。

## ●なぜ、食だったのか —譲れなかった選択—●

心と身体は切り離せるもので

はなく、両輪として整ってこそ

人は健やかでいられる—そんな

考えが根底にありました。

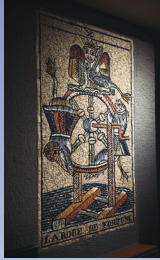
「社会にとって本当に必要だと

思った」。思想や概念ではなく、

日々自然に整う感覚を身体で実

感できる「食」に行き着いたと

いいます。



④タロットカードが彩る店内



④タロットカード「運命の輪」をモチーフとした大理石モザイク画

東京タロット美術館 (写真2点は @Shinichi Sato)

提供する食が**プラントベース**であることも、迷いのない決断でした。

「いらして下さった方が幸せに、そして健康でいていただけるように。そのために何ができるのかを考えたとき、これ以外の選択肢はありませんでした」と、由佳子さん。

**人の身体と心は、環境や地球ともつながっている。**日々そのつながりを体感してきたからこそ、そこだけは譲れなかったーそんな言葉に、静かな使命感がにじみます。

制限があるからこそ工夫が生まれ、想像力が広がる。**プラントベース**だからこそ生まれる美味しさや豊かさを、丁寧に広げて行きたいと考えています。

● **人の想いが、場をつくる** ●

この場所に流れる心地よさは、空間のデザインや料理だけで生まれるものではありません。関わってきた人たちの想いが、この場の空気として息づいています。

無垢の床とやわらかな間接照明に包まれた店内には、マフィ

ンが静かに並びます。友人と、カップルで、海外からーさまざまの方が集い、タロットの図柄をあしらったコースターも、その風景の一つです。

カフェの立ち上げは、コロナ禍の最中でした。「ここに仕事がある。みんなでつくろう」と言葉を交わしながら、照明や家具、**細部に至るまで人の手を通して仕上げられてきました。**「いま、何ができるか」を考える。その連なりが、この場を形づくってきたのです。

「アイデアが素晴らしいわけじゃなくて、関わった人たちの思いが詰まっている」。その言葉どおり、思いの宿った空間が、訪れる人を自然と引き寄せています。

料理についても、その姿勢は変わりません。つくるときの感情や場の空気を大切にし、忙しいときほど心を乱さないように。そうした向き合い方が、料理の味や時間の心地よさにつながると思います。**素材の持ち味を大切にしたプレートや、ソイミートのラザニアも、**そうした思いの延長にあります。「つくる側にとっては日々の

営みでも、食べる方にとっては、その一食がすべてなんです」と、由佳子さん。

**一食一食に心を込め、喜んでいただける瞬間が、何よりの原動力**になっています。

「今この瞬間、目の前の方に心を込めて向き合う。その積み重ねで、また次が見えてくると思っています」

その姿勢が、今日もこの場を支えています。



**【カフェタロー】**  
 ※東京タロット美術館より徒歩約5分  
**Instagram : @cafe\_tarot\_tokyo**  
 (https://www.instagram.com/cafe\_tarot\_tokyo)  
**HP : https://cafe-tarot.tokyo/**

**【東京タロット美術館】**  
**Instagram : @tokyo\_tarot\_museum**  
 (https://www.instagram.com/tokyo\_tarot\_museum)  
**HP : https://www.tokyo-tarot-museum.art/**

おいしいは、やさしい。



**MISUZU 株式会社 みすずコーポレーション**  
 〒380-0928 長野県長野市若里1606 TEL 026-226-1671 (代表)  
 https://misuzu-co.co.jp



<協会事務局>  
 〒532-0011  
 大阪市淀川区西中島  
 5-7-25-505  
 ☎06-6868-9860  
 http://www.jpvs.org

認定NPO法人日本ベジタリアン協会  
**杉山 さおり (評議員)**  
 株式会社 TAOSYS 代表取締役