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11回日本ベジタリアンアワードでレストラン賞を受賞された、Cafe Holoi Mua（カフェ・ホロイ・ムア）店長の長尾孝浩さんを、加藤裕子がご紹介します。


一汁八菜ホロイムア定食


一番人気のレモンのＲＡＷケーキ


ＲＡＷケーキ６種盛り（店内用）


日本ベジタリアンアワード授賞式で



今月のベジーさん　長尾　孝浩　さん

～ Cafe Holoi Mua（カフェ・ホロイ・ムア）店長～

●独学でロースイーツを学ぶ●

カフェ・ホロイ・ムアがある尼崎は地元です。生まれは徳島ですが、子どもの頃に引っ越してきて以来、ほぼ尼崎に住んでいます。料理関係の仕事をするようになったのは、近所にオープンしたファミリーレストランでのアルバイトがきっかけでした。その店の居心地がよくて10年ぐらい働いた後、派遣社員として色々な職場に行っていたのですが、そろそろ落ち着こうかなと思っていたタイミングで、ファミレス時代の同僚がシェフを務める薬膳カフェの店長にならないか、と誘われました。

その店で出会ったのがロースイーツでした。ある日、卵・小麦粉・乳製品のアレルギーがあるお子さん連れの方が来店され、「初めて子どもにスイーツを食べさせてあげられた」と声をかけてくれたんです。普通のスイーツを食べられない人がいるんだ、と気づかされ、本やネットを参考にしながらロースイーツを独学で学びました。

独立してカフェ・ホロイ・ムアをオープンしたのは2019年、今年で８年目を迎えます。店がある２階へのアクセスは階段だけなのですが、わざわざ足を運んでくださるお客様のおかげですね。

●誰もがおいしく食べられる喜び●

調理から接客まで、**店長の長尾孝浩さん**が切り盛りする**カフェ・ホロイ・ムア**、店名の由来はハワイの言葉で「前を向いて進もう」という意味です。

「まだ行ったことはないのですが、ハワイが大好きなんです。店の名前を考える時、何かいい言葉はないかとハワイ語の辞書で探して見つけました。僕も前向きな性格なので、自分に合っている店名だと思っています」（長尾さん）。

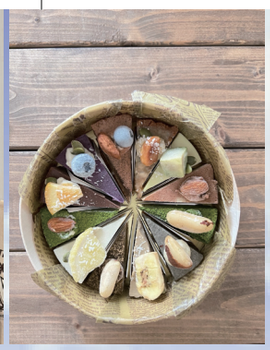
カフェ・ホロイ・ムアのモットーは**「誰もがおいしく食べられる喜びを追求する」**こと。看板商品の**ＲＡＷ（ロー）スイーツ**は、**植物性食材を48度以下で調理する食事法ローフードのスイーツ**です。

「ＲＡＷスイーツは加熱せずに作るので、**素材本来の栄養素や酵素が損なわれません**。栄養豊富でおいしいのはもちろん、**低糖質・低カロリー**なのも魅力です。また、**小麦、砂糖、卵、乳製品を使わない**ため、これらの食品にアレルギーがある方も安心して食べられます。たとえば、うちの〝チーズケーキ〟はカシューナッツのクリームをメインに、甘みはアガベシロップやバナナ、アボカド、リンゴなどの果物で出しています」

ＲＡＷスイーツは色とりどりのＲＡＷケーキのほか、さまざまなフレーバーのＲＡＷアイスを提供。ドリンク・メニューは、コーヒーにこだわりのある長尾さんが淹れるコールドブリュー、カフェ




㊤カフェのメニュー
オリジナルグッズも販売㊦



㊤RAWアイス全12種類
㊦RAWケーキ全12種類

アメリカーノのほか、玄米コーヒーやハーブティーなどノンカフェイン飲料も充実しています。

「ランチタイムには、テイクアウトのランチボックス、1日20食限定の『**一汁八菜ホロイムア定食**』や**薬膳カレー**をご用意し、無農薬栽培のお米や野菜、厳選した調味料を使い、ほっとするおいしさに仕上げています。食事メニューには肉や魚が入っていますが、すべてローフードやベジタリアン・ヴィーガンのメニューにすると、来てくださるお客様が限られてしまうのではと考えてのことです。ローフードのことを知らない方が**ロースイーツに出会うきっかけになれば**と思っています」

実際、ランチ目当てで来店したお客様が食後に ロースイーツを食べ、そのおいしさに目覚めることも多いそう。「うちのRAWケーキは低カロリーで一口サイズなので、ランチのデザートにもぴったりなんです」と長尾さんは話します。

●ロースイーツを全国区に！●

カフェ・ホロイ・ムアがある尼崎市には、地元の人たちが思わず自慢したくなるご当地プロダクトを**「メイドインアマガサキ」**として認証する仕組みがあります。**2026年の「メイドインアマガサキコンペ」**では、カフェ・ホロイ・ムアの**「尼いものローアイス」**がグランプリを受賞しました。

「尼崎の伝統野菜尼いも（さつまいも）を使用したもので、今回の受賞により、尼崎市が認証する**【尼みやげ】**に登録していただいています」

「一般的にはまだまだ知られていないロースイーツを全国区にするのが夢」という長尾さん。その夢を実現する一歩として、オンラインショップでRAWケーキ、RAWアイスの通販も行っています。

「気軽に試していただいて、『また食べてみたい』と思ってもらえたらいいですね。いつか、**ロースイーツが全国どこのスーパーでも売られ、手軽に買えるようになるのが目標**です。料理の仕事にこだわりがあるわけではないので、もしこの夢が叶ったら、家具作りなど、全然別のことをやってみたいなと思っています」

Cafe Holoi Mua（カフェ・ホロイ・ムア）

https://www.cafe-holoimua.jp

兵庫県尼崎市七松町 2-1-12 ソレイユエスト 201
（JR 神戸線「立花駅」南口から徒歩 3 分）



外観


店内

予約・問い合わせ：06-6439-7717
11:00-18:00（L.O.17:00）
定休日：日曜・不定休
完全禁煙・フリー Wi-Fi あり

オンラインショップは **https://cafeholoimua.shop-pro.jp**

※最新情報は公式インスタグラムでも発信。

手造り同様!
浮かしながらの反転動作で、均等加熱!
揚げ上がりが自然で鮮やかです。

高品質
強火力
経費減

NEW“浮かし揚げフライヤー”



●ケース誘導チェーンが1ピッチ進むごとに、生地が反転
●温度調整は、ON／OFF制御
●燃焼室内に高温の燃焼ガスを滞留させながら加熱
●集中排気により、排熱の拡散防止
●失火・空焚き・異常高温を検知、ガスを遮断
●油量は従来機の半分以下、従って必要カロリーも減少

株式会社 岩瀬製作所
http://www.iwa-sei.com/
〒443-0046 愛知県蒲郡市竹谷町西ノ浜34 TEL.0533-68-2318 FAX.0533-67-1017

<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
加藤 裕子（顧問）
著書に『食べるアメリカ人』など。