

Wa-vegan 和ビーガン



大切なのは、野菜の色。

Prologue

本道佳子の料理といえば、肉・魚・卵・乳製品を使わず、野菜だけで作るビーガン料理。そこに、味噌や醤油、ひじきや切干大根など、日本古来の和のテイストを取り入れた本道佳子流ビーガン料理を「和ビーガン」と名付け、さらに彩り豊かで斬新に、どこまでも繊細で味わい深いお料理をお届けします。

日本発の和ビーガンは、いよいよ世界へと羽ばたきます。世界中に笑顔をふりまく料理として大切な役割を担っていきましょう。和食の「和」、平和の「和」、調和の「和」、友達の「輪」、たくさんの和を詰め込んだ和ビーガン物語。2016年の春、本道佳子の新しい物語が始まります。



「幸せな食卓」

私たちがもっとも大切にしたいもの。それは「食卓」です。

「食卓」は、社会における一番小さな単位。ひとりひとりの原点となる食卓での時間が、心の在り方に大きく影響すると思うのです。楽しい食卓は笑顔を生み、笑顔は心に優しさを生む。それは、考え方や価値観がどんなに多様化しようとも、すべての人に共通することのように感じています。楽しい食卓とは、料理が豪華であるとか、シチュエーションが素敵であるとか、大勢の人がいるとか、そういうことではありません。ただ、目の前にある食べものに感謝すること。もし隣りに誰かいるなら、その人と感謝を分かち合うこと。それだけで、心は穏やかになり、笑顔が生まれる。そうやって自分の中にできたほんの小さな心の平和は、近くの人や物へ向けられる優しさとなり、さらにその周りへと広がっていくような気がします。嬉しいことも悲しいことも日々沸き起こる世界へ向けて、私たちひとりひとりができることは少ないかもしれない。でも、今日の前にあるひとつの食卓に笑顔を生むこと、そんな幸せな食卓づくりは、ほんのちょっと意識をすればできると思うのです。

だから私たちは、幸せな食卓をひとつでも増やしていきたい。

そこから生まれる優しさの連鎖によって、元気な地球を次の世代へ繋げていくことが、「今」を生きる私たちにできる、ささやかで大切な役割だと、そう信じているのです。

「なぜ、ビーガン料理？」

どんなイメージをお持ちでしょうか。

物足りない、色が地味、お肉やお魚は禁止…。そんなイメージが多いかもしれません。でも、私たちはビーガン料理をこうとらえています。肉や魚、卵・乳製品を使わない野菜だけのビーガン料理なら、国も宗教も関係なく、すべての人が食べられる。文化も思想も異なる世界中の人たちが、同じ食卓を囲むことができる料理であると。初めて会った人とでも、美味しくご飯を食べる事ができたなら、その瞬間からお友達。言葉がよくわからなくて、「おいしいね」とニコッと微笑み合えば、おいしい瞬間を共有した友達となるのです。そうやって世界の人とおいしく楽しく調和していくことができれば、そこに争いなんて生まれるはずもありません。だから、私たちにとってのビーガン料理とは、みんなと友達になれる料理のことなのです。

私たちが大切にしているのは、野菜の色。

土の中からそれぞれに必要な栄養素を吸収して、あれだけカラフルな色をまとめて出てくるなんて、なんだかすごいと思いませんか？ だからこそ、その野菜の色をできるだけ失うことなく、そのままカラダの中へ取り込めるように調理をします。元気なとき・やる気を出したいときには赤い洋服を着たり、ゆっくり癒されたいときは緑色を選んだりするように、そのとき食べたいと思った野菜の色が、今の自分に必要なものだったりするんですよね。だから、野菜が持つ色・味・食感を最大限に引き出した五感をフル活用して食べられるビーガン料理をお届けしているのです。



「そして今、和ビーガンへ」

「和」を詰め込んだ食材の架け橋。

世界を旅する料理人・本道佳子は、2000年にアメリカから帰国した後、日本で野菜だけの料理を作るようになりました。アメリカで体験したビーガン料理に、味噌やお醤油、ひじきや切干大根などの日本古来のテイストを加え、さらにひらめきというエッセンスを取り入れて、独自のビーガン料理を作ってきたのです。ひじきとグラノーラを合わせてみたり、かぼちゃの煮物にココナッツを加えてみたり、洋風の野菜と刻んだたくわんを和えてみたり。本道は、一見合わなさそうな食材同士や、和食とビーガンというまったく異なるジャンルの手を取り合い、それらの架け橋となることで、今まで誰も出会ったこともないような味を生み出してきました。だからこそ、その味はどの国の人にとっても斬新で、でもどこか懐かしい、忘れられない味となり、多くの人が喜んでくださるようになったのです。そして、その料理を「和ビーガン」と名付けることにしました。

「和食+ビーガン」であることはもちろん、平和の「和」、調和の「和」、友達の「輪」。今まで料理に込めてきたすべての想い、すべての「和」を詰め込んだ名前です。異なる地で育った日本中・世界中の食材が、自分を主張しながら、相手のことも立て、ひとつのお皿の中で見事に調和し、素晴らしい味わいを生み出します。和ビーガンのその様は、まるでこれから私たちが目指す未来のようだと思うのです。育った環境も価値観も異なる人たちが、互いの個性を認め、違いを楽しみ、ひとつの地球で調和し、楽しく過ごしている。そんな未来です。

今や、世界中の人が国境を超えてどこでも行き来できる時代となり、日本にも以前にも増しているいろいろな国の人が集まるようになりました。和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたり、2020年の東京オリンピックが決まったり、今改めて、日本に注目が集まっています。だからこそ日本各地で、日本人と外国人、外国人同士が国際交流できる場、世界中の人と友達になれる場を作ることができたら、それはとても素敵なことだと思うのです。文化も思想もまるで違う国の人々が、一同に介して食事をするのできる食卓。和ビーガンなら、きっと実現できます。なぜなら和ビーガンは、世界中の人と友達になれる料理だから。その和ビーガンがつなげ・広げる世界は、今よりもさらに明るく楽しい未来を生み出すと確信しています。和ビーガン、そしてそれを発信する日本人が、世界をつなぐ架け橋となるように。そんな想いを込めて、今ここから、和ビーガンを始めます。



「皆様へお願いしたいこと」

Let's begin 和ビーガン!



和ビーガンを知ってくださった皆様へ、お願いがひとつあります。今よりほんの少しだけ、食卓が楽しくなるようなことをしてみてください。

- ① 忙しすぎて食べる時間すらもったいなかった人は、1週間に1度、ゆっくりとした食事の時間をとってみる。
- ② 外食やコンビニの物をよく食べる人は、時々自宅でご飯を作ってみる。
- ③ お肉が大好きな人は、ほんの少し野菜の量を増やしてみる。
- ④ 自宅をよくご飯を作る人は、1週間に1度、野菜だけの料理を作ってみる。
- ⑤ ご飯を作ってくれる誰かがいる人は、その人にきちんと「ありがとう」と伝えてみる。
- ⑥ ご飯を食べてくれる誰かがいる人は、「おいしい」と言ってくれたら、「ありがとう」と答えてみる。
- ⑦ 目の前の料理に、心から感謝をして「いただきます」と言ってみる。

こんなふうにして、ひとりひとりが今よりほんの少しだけ自分の食卓を楽しめるものになれば、私たちが想像する以上に世界は大きく変わっていく。そんな気がしています。

Produced by Yoshiko Hondo