



東京の料理教室の様子



自宅のペチカ暖炉(薪)で調理しているところ



クッキングサロンでのヴィーガン料理パーティー



第9回日本ベジタリアンアワード授賞式

# 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9回日本ベジタリアンアワード(主催/日本ベジタリアンアワード委員会)で料理家賞を受賞された野菜料理・ベジタリアン料理研究家のカノウユミコさんを、いけやれいこがご紹介いたします。



カノウさんの多数の著書



今月のベジーさん  
カノウユミコさん

～野菜料理・ベジタリアン料理研究家、鳥取県北栄町ふるさと大使～

鳥取県の専業農家に生まれ、生来の料理好きで小学生の頃から独学で料理を学びはじめ、20代からは野菜や穀物を中心とした自然食、精進料理、マクロビオティックや各国のベジタリアン料理を研究してきました。その後、東京でベジタリアンの天然酵母総菜パンの店「かのう屋」を開き、またネパールでエコロジーホテルの立ち上げに参加するなどの活動をしていました。

2001年から12年間は東京で「菜懐石 仙(なかいせき せん)」(精進懐石料理店)のオーナーシェフを務め、同時に料理研究家としても活動を本格的に開始し、雑誌やTV、新聞、ラジオ等でオリジナルの野菜料理のレシピを紹介しました。シリーズで10万部を突破した『菜菜ごはん』(柴田書店)、『ベジタブルでフルコース』(小学館)、『ベストヒット野菜料理』(講談社)など著書は30冊を超えます。

2018年に鳥取にUターン移住してからは、毎月鳥取と東京を行き来しながら、雑誌への連載、野菜料理教室、ヴィーガン商品開発、レストランサポートなどを展開しています。

## ●故郷鳥取県内で初の「料理家賞」受賞●

野菜料理研究家のカノウユミコ

さんは、長年にわたって料理教室を開き、野菜料理の著書が30冊を超えること、地域と密着した活動などが評価され、**第9回日本ベジタリアンアワード**(主催/日本ベジタリアン委員会)で、**料理家賞**を受賞されました。日本海新聞ではこのニュースを「快挙！」と大きく取り上げました。今回の受賞に対してカノウさんは、「私の思うことに共感してくれる人がい

て、誰かの何かになったのだと思います。継続することで扉が開けました」と喜びの笑顔で話します。

同アワードは、ベジタリアンリズムの振興を目的に、医学、栄養、料理、アニマルライツなどさまざまなジャンルの人物や団体、企業を表彰しており、今年是全国から58の個人・団体がノミネートされ、大賞ほか、料理家賞など各賞合わせて9つの賞が授与されました。

## ●引き算の菜食料理が評判に●

カノウさんは、子供時代から料

理を独学で学び、高校生の頃、『沈黙の春』(レイチェル・カーソン著)や『複合汚染』(有吉佐和子著)(注参照)を読んだことがきっかけで、無農薬有機栽培や無添加食品に興味を持ち、地球環境や生態系と人間の身体の本質の観点から、**人は本来何を食べたらいのか**ということを追求するようになりました。「同時に人間存在の本質や真理を探究するために哲学書や宗教書を読むうちに、**身体だけではなく心や魂のための食事を考える**ようになって、精進料理や菜食料理に興味を持つようになったんで

(注)…『沈黙の春』(レイチェル・カーソン)はアメリカの自然保護運動に、『複合汚染』(有吉佐和子)は日本の有機農業運動に大きな影響を与えるなど、両書は日米で農業の書を世に知らしめた点で共通しています。





鳥取での家庭菜園



家庭菜園で採れた野菜たち



野菜の天日干し



オリジナル野菜料理

す」とカノウさんは振り返ります。

また、さまざまな調味料や香草料、ハーブなどで絵を描くように、気分が二回限りの料理を創作するのが好きで、同じメニューはほとんど作ったことがないというカノウさんは、食材や調味料を重ねて作る足し算の料理よりも、野菜のおいしさを活かして**最小限の調味料だけで仕上げる引き算の料理**に面白さを感じ、動物性食材を使用しない菜食料理に惹かれていきました。その、野菜の個性を実感できるシンプルな野菜料理が評判となり、今では**カリスマ的な存在**です。

そんなカノウさんの日々の食事は、子供の頃から郷土料理の豆腐にゆめんやけんちん煮などをよく食べていたため、今でも豆腐や大豆製品を使った料理が欠かせません。

### ●日本発の菜食料理を世界中の人々へ●

カノウさんは、総菜パン店や精進懐石料理店を営むことなどで菜食料理の魅力を伝えてきましたが、その後は、菜食料理教室の開催や料理本の発行など料理家として

活動をしています。

近年は、地元ホテルのシェフたちとヴィーガン料理やスイーツを開発して、健康的で美味しい菜食料理の通販事業にも携わっており大変好評です。

「これからは、地元野菜を使った加工品を生み出すなど、鳥取での活動にさらに力を注ぎたい。また、小学校の先生への講演会や調理実習で、野菜嫌いの子供たちに菜食にも興味を持ってもらえるような活動もしたい。そして、**発酵文化を持つ日本発の菜食料理の魅力**を世界中の人に知ってもらいたいのです。今回の受賞に伴い、気持ちを新たに引き締めます」と、カノウさんの展望は次々と無限に広がります。

カノウさんは、すでに海外へ向けての活動として米国で英語でのレシピ本『JAPANESE STYLE PLANT-BASED COOKING』(TUTTLE)を発行

**カノウユミコさんのDATA**

カノウさんの最新のレシピ本

- ◆ホームページ:  
URL : <http://yumiko-kano.com/>
- ◆料理教室 : 鳥取と東京で毎月3日間ずつ、岡山で年に4回
- ◆連載 : 『食べもの通信』『かるな』(浄土宗出版)
- ◆書籍(最新刊) :  
『カノウユミコのこの野菜でどど〜んと一品レシピ』(NHK出版)  
『JAPANESE STYLE PLANT-BASED COOKING』(TUTTLE)

今年6月に米国の出版社から出版された初の英語翻訳

し、話題を呼んでいます。常にお優しくナチュラルな雰囲気のカノウさんですが、内に秘めた菜食料理への愛情は強く、深く、途切れることがありません。地元地域への密着した貢献と、日本の食文化を取り入れた菜食による国際的な普及活動を同時にされていることは、本当にすばらしいと思えました。

**Asahico**  
すこやかに食べよう

株式会社アサヒコ

<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  
**いけや れいこ**(副代表・理事)  
附属ローヴィーガン(生菜食) 研究所所長  
日本ベジタリアン学会監事・農水省JAS審査員  
日本ローフードコンクール最優秀賞受賞