完全菜食

日本発ビーガン

欧米発の食文化であるビーガン（完全菜食）料理が、日本で独自の進化を遂げつつある。国内外の人気メニューを植物素材だけで再現したり、見た目も洗練された一品が国際料理コンクールで入賞したり。大手メーカーも相次ぎ食材開発に乗り出し始めた。健康にいいと海外にもファンの多い日本の食。この分野でも世界をリードできるか。

2020年新定番へ

ビーガンラーメンはチャーシューやタマゴの代わりに色とりどりの野菜を添える

東京・銀座の「ニューディッシュ デリ&カフェ」。今秋、植物性素材によるラーメンやカレーを提供する店に期間限定で衣替えした。「ゆず塩らーめん」などが1000円前後で食べられる。

「ふだんも動物性食品は一切口にしない」外国人旅行者。「最近、肉を食べ過ぎているから」という近場の会社員。立場も価値観もまちまちな客が席を並べる。「手ごろな価格でおいしいビーガン料理を求めている人は多い」という運営会社の読みは当たった。

レシピ提供者は東京・自由が丘で10年前から続くビーガン料理店「ティーズレストラン」だ。ハンバーグやドリアなどを植物性素材で再現し「ビーガンも、そうでない人も一緒に楽しむ店」（下川祠左都代表）を目指した。支店は4店に増え、食品メーカーと開発した高級カップめんの売上高は4年で5割増に。

肉を食べないベジタリアンや、調味料まで動物性素材を避けるビーガンのための料理と聞くと、薄味で、歯応えや量、腹持ちに乏しい粗食を想像しがち。しかし今、そうした先入観を一新するビーガン料理が日本から続々と生まれている。

味しっかり「ゆるベジ」も舌鼓

食材宅配のオイシックス・ラ・大地は今年夏から東京駅でビーガン仕様の「野菜寿し」弁当を販売している。ネタは大根や揚げナス、えのきなどを昆布だしに漬けこんだもの。「野菜本来のうまみを楽しめる」という。

和食や家庭料理だけではない。海外の人気料理のビーガン化も盛んだ。

大使館が多く外国人も多い東京・広尾の「スウェルボウルズ」は、ハワイをテーマにしたビーガンカフェだ。卵ではなく豆腐で作るエッグベネディクト、魚を使わないポキ丼（海鮮丼）など、有名なハワイ料理を植物性素材だけで再現した。マグロの見た目と食感はピカイチ。人気の品は肉抜きで作る韓国料理のビビンバだ。

日本の食文化はもともと、器との取り合わせや盛り付けなど見た目の美しさを誇る。野菜の生かし方でも蓄積がある。こうした背景から、世界の菜食料理界で日本勢の活躍が目立ち始めた。

食材宅配のオイシックス・ラ・大地は今年夏から東京駅でビーガン仕様の「野菜寿し」弁当を販売している。ネタは大根や揚げナス、えのきなどを昆布だしに漬けこんだもの。「野菜本来のうまみを楽しめる」という。

和食や家庭料理だけではない。海外の人気料理のビーガン化も盛んだ。

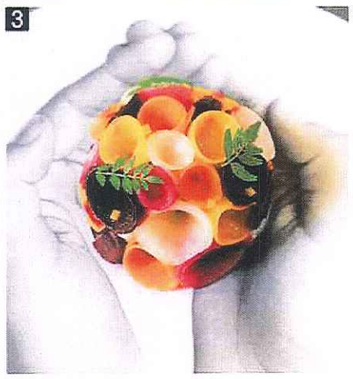
大使館が多く外国人も多い東京・広尾の「スウェルボウルズ」は、ハワイをテーマにしたビーガンカフェだ。卵ではなく豆腐で作るエッグベネディクト、魚を使わないポキ丼（海鮮丼）など、有名なハワイ料理を植物性素材だけで再現した。マグロの見た目と食感はピカイチ。人気の品は肉抜きで作る韓国料理のビビンバだ。

日本の食文化はもともと、器との取り合わせや盛り付けなど見た目の美しさを誇る。野菜の生かし方でも蓄積がある。こうした背景から、世界の菜食料理界で日本勢の活躍が目立ち始めた。

▽おなじみの一品変身

◁海外おしゃれグルメも

◁高級創作料理が登場



1 オイシックス・ラ・大地の野菜寿し
2 大豆で作られたソイハムを使ったトーフベネディクト（東京都港区のスウェルボウルズ）
3 2017年、ベジタリアン料理の世界大会でベスト8に入った杉浦仁志氏の作品「ブーケ」
4 「和ビーガン」をうたう本道佳子シェフの作品。18年、世界大会で準優勝

イタリアで毎年開かれるベジタリアン料理の世界コンテスト「ベジタリアンチャンス」。2017年、トップ8に入ったのが杉浦仁志シェフだ。受賞作「ブーケ」では手をプリントした皿に、野菜で花をかたどった。

海外で日本政府が開くパーティーの料理人などを務めた後、給食・外食事業を手掛けるONODERAグループのエグゼクティブシェフに就任。企業の社員食堂向けビーガンメニューも開発するなど普及に力を入れる。

18年同コンテストで準優勝したのが本道佳子シェフ。米国で修業中にビーガン料理と出会い、帰国後は和食とビーガンを掛け合わせた「和ビーガン」を考案する。

「宗教などにかかわらずテーブルを囲めるのがビーガンの良さ」。大豆由来のみそやしょうゆ、海藻だしなど、日本の料理のノウハウは「世界のビーガン料理人が注目している」と語る。

ラーメン ダシまで野菜 ■ 海鮮丼 マグロは寒天

掲載日 2019年12月20日 日経MJ 1ページ ©日本経済新聞社 無断複製転載を禁じます。