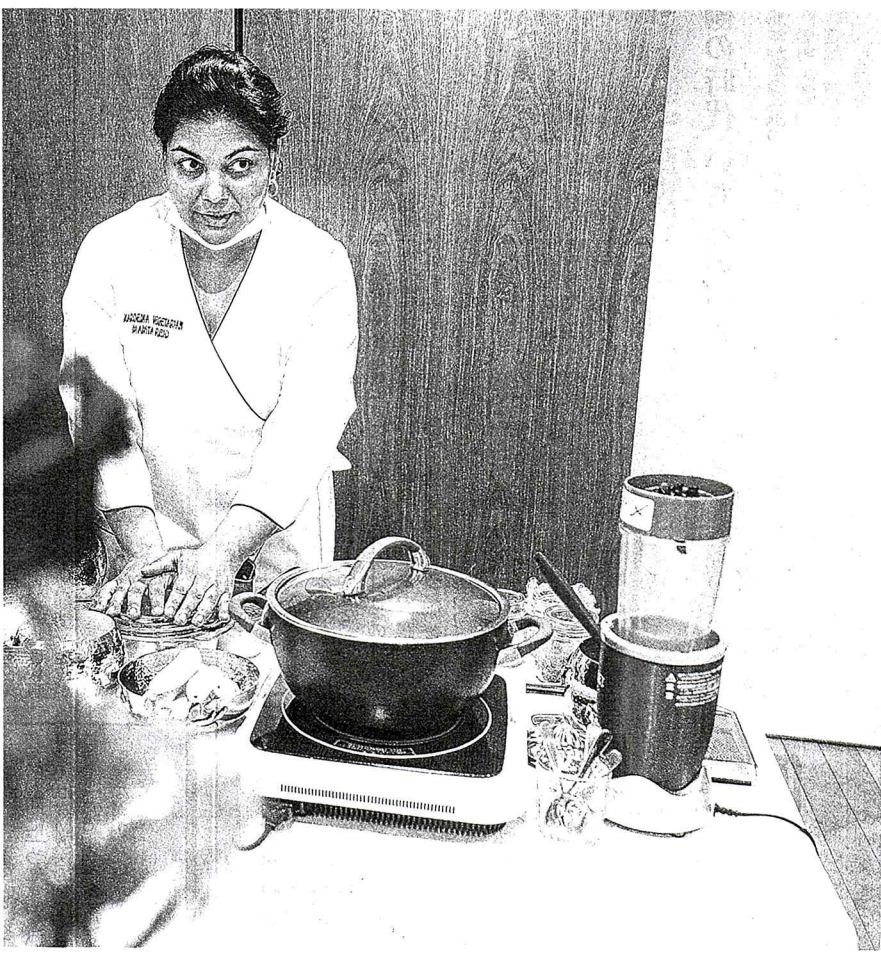
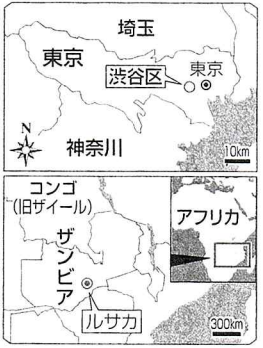


# 「代替品」ではない野菜の力

## 「完全菜食」ビーガンのコース料理

東京・渋谷



「野菜は多くの力を秘めている」とビーガン料理の説明をしながら実演するオーナーシェフのママタ・リード＝5月30日、東京都渋谷区

ママタのオリジナルビーガン料理の一品。パプリカを混ぜたクスクスの上に、ウイキョウの茎の飾りを添えた

「このクスクスは本場セロッキからの直輸入品です。今夜のメインディッシュに使います」。小麦からつくられる薄茶色で小粒のクスクスは、パプリカと豆をミキサーにかかるとめるとめという間に鮮やかなオレンジ色に姿を変えた。加えられた乾燥タマネギの香ばしい香りが周囲に満ちる。

「これは何だか分かりますか？」と尋ねられながら口にしたら合

も徹底した「ビーガン」料理だ。アフリカ南部、ザンビア生まれのママタが2015年に開いたこの店トワドレ・トランキリティは、日本では数少ない本格派高級ビーガンレストラン。フランス語で「君は静けさが好き」を意味する

「完全菜食主義」とも訳されるビーガンは1944年に英国で提唱された。動物や魚の肉を食べないだけでなく、卵や乳製品を口にせず、ワインなどの製造過程でも動物由来の製品を一切使わない新たな食の姿だ。

味と見た目の美しさ、オリジナルティを売りにするママタの料理は、開店後から海外の注目を集め、1年足らずのうちにトワドレ・トランキリティとベルギーと世界の高級レストランに与えられる賞を相次いで受賞。知る人ぞ知る名店になった。

ママタは医師でベジタリアンだった父の影響で、15歳の時に牧場で殺される牛の姿を見たことなどがきっかけで、当時のアフリカではとても珍しかった2世代続いたベジタリアンに。留学先のオーストラリアからまた訪れた日本でジャマイカ人の夫と出会うまで結婚。思わぬ形で始まった日本暮らしで、11年3月、東日本大震災と東京電力福島第1原発事故に遭遇する。

「環境に関わる仕事をしたい」とベジタリアンにはちょっと距離があるのが正直なところだった。肉を使わないハンバーグや唐揚げというイメージがすっかり変わり、野菜の力を教えられたと話す。

「野菜にはさまざまな栄養素が豊かで、タンパク質も取れる。野菜の中にはうまみ成分を含むものもあるなんてあまり知られていないでしょ。肉や魚に詳しい人はたくさんいるけど、多くの人は野菜のことをあまりに知らないまま」とママタ。

### 多様性を保つ

「だ」と日本に暮らすベジタリアンの人から聞かされたこともある。

### う。

「しなやかで強靱な暮らしを実現するためには、社会や環境の多様性を保つことが重要だ。ビーガンは食の観点から、そのことを教えてくれる。」

文・井田徹治  
写真・仙石高紀