

Street Story!

イメージが変わる！肉も魚も使わず多彩なメニューを実現 ヴィーガンの食事&お菓子づくりで夫婦で取り組む



「食材・調理法にこだわるのはもちろんのこと、まずは「おいしい！」と思っていただける料理を提供したい」と話す高橋純也さん・美鈴さんご夫妻

食材にこだわり、健康を意識した料理・お菓子づくりを楽しんでいる高橋純也さん・美鈴さんご夫妻。純也さんはスペイン発祥の揚げ菓子「チュロス」の移動販売を手がけ、美鈴さんはヴィーガンお菓子の専門店「自然いぬ」を経営。そして今年6月にはお2人で力を合わせ、毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチの提供を始めました。「野菜や豆腐など植物性の食材だけでも、食べ応えのある本格的な料理がつけられることを、より多くの人に知ってもらえたら」と話す高橋さんご夫妻の取り組みをご紹介します。

〈妻・美鈴さんの場合〉 野菜のパワーに 無限の可能性を感じる

ヴィーガンとは動物性の食材を一切取らない「完全菜食主義」の人たちのこと。ヴェジタリアンが「菜食主義」、つまり肉や魚を食べない人であることはよく知られています。ヴィーガンはさらに一歩進んで、その加工品や卵、乳製

は、一般的なケーキやお菓子しか食べ慣れていない方に對しても、おいしい！と満足してもらえよう腕を磨いて、ファンを増やしていきたいですね。



■卵、牛乳など不使用でも、ご覧の通り色鮮やかなケーキが完成

く、素材の味を活かしたシンプルな味付けのものが好きだったので結果的にヴィーガンスタイルに合ったチュロスができあがりました」とのことです。

チュロスとは、断面が星形に細長い棒状になった、スペイン発祥の揚げ菓子です。スペイン、ポルトガルをはじめ、ラテンアメリカ各国で広く食べられており、日本ではイベント会場やレジャー施設などで販売されているのをよく見かけます。一般的には小麦粉にバターや水を加えて生地を練り、油で揚げてから砂糖やシナモンなどで味付けをします

が、純也さんの場合は小麦粉の他に全粒粉を用い、生地にバターなど余計なものはいらずに、油はオリブオイルを使用します。こうした健康的なレシピにたどり着いたのは、熱心な研究成果というより「単純においしかったから」という素朴な理由でした。

〈夫・純也さんの場合〉 オリブオイルで揚げた チュロスを移動販売

2013年からチュロスの移動販売車「チリンの鈴」での活動を続けています。最初からヴィーガンを意識してレシピづくりを始めたわけではなく、もともと自然食志向が強



■チュロスの味はシナモン黒糖、きな粉黒糖、黒ごま黒糖など11種類

にも影響は及び、「今までのレシピは理にかなっていた」と確信を深めるとともに、「妻が何か目新しい食材などを使っている」と、チュロスの飾り付けやフレーバーにすぐ試してみようになりました(笑)。

■沖縄はヴィーガンの先端地 6月からランチをスタート

「自然いぬ」では今年6月から毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチを始めました。メイン・サラダ・おかず・ごはん・漬物がワンプレートに乗り、汁物付きで価格は1000円。食材そのものにも強いこだわりを持ち、「野菜は無農薬・無化学肥料で育



■お店は外国人住宅を改装。普段は美鈴さんがスイーツ担当、純也さんはチュロス担当で、ランチは2人の共同作業

てられた県産ものを中心に、顔の見える生産者から直接仕入れています。できるだけオーガニックなものを選り、誰もが安心してお召し上がりいただける料理を心がけています」と美鈴さん。

「ご存じの方もいるかもしれませんが、実は開業直後の「自然いぬ」は食事でもできるお店でした。しかし毎日の仕込み・調理を美鈴さん一人でごこなすには手が回らず、食事は一時中断してスイーツ・お菓子に専念。その間に純也さんがヴィーガン料理を少しずつ習得し、「今なら妻の助手として力になれる」と判断した段階でランチの再開を決めました。ランチメニューの内容は毎月入れ替わり、6月のメインは「唐揚げ」でした。菜食なのに唐揚げ？と驚くかもしれませんが、具材は「大豆ミート」と呼ばれる大豆の加工食品。見た目も食感もまるで鶏の唐揚げそのもので、食べ応えもしっかり。純也さんは「ヴィーガン料理は味が素っ気なくてポリウムが少なく、という固定観念を払しょくしたい。唐揚げや餃子など、ビールのつまみにぴったりな男飯系」のメニューを積極的に提供していきたいですね」と意欲を燃やしています。

品はちみつまでも口にしない人を指します。

読谷村古堅でヴィーガンお菓子の専門店「自然いぬ」を営む高橋美鈴さんが、ヴィーガンと出会ったのは7年ほど前。以前は県内のケーキ店などでパティシエとして働いていましたが、家族の健康を気遣うために玄米菜食の勉強を始めたのがきっかけで、自然食の魅力にどんどん引かれていきました。

「ヴィーガンにここまで傾倒した最大の理由は、純粋に料理として面白かったから。野菜の力だけでどこまで料理の可能性を広げられるのか、それを試するのが楽しくなったんです」と美鈴さん。仕事でも家庭でも、今までは当たり前に使っていた動物性食品に制限がかかったことで、逆に料理人魂に火がついたようです。

食材の扱いや生かし方を独学でマスターしつつ、県内の自然食レストランにも勤めて知識を深め、2015年に「自然いぬ」をオープン。現在は2、3種類、ほぼ週替わりでショーケースに並んでいます。

「ヴィーガンの方だけではなく、むしろそれ以外の方々にも気軽にお店を利用してほしい。例えば毎週木曜日は菜食の日と決めて、私たちのランチをお召し上がりいただくことで、今までの食生活を見直すきっかけにもらえたらうれしいですね」と笑顔で呼びかけています。



■ランチは10食限定。7月はどんなメニューになるのかお楽しみ♪

自然いぬ。 チュロス屋☆チリンの鈴
読谷村字古堅183 M-1
TEL:090-2981-7383
ランチは毎週木曜日のみ提供(要予約)
OPEN 12:00~15:00(L.O.)