

目指せフードダイバーシティ対応！

ベジタリアンとハラール対応の親和性

1、 様々な「宗教的規範・食習慣」が 混在
一見すると 複雑に見える

2、 どうしたら **簡素なオペレーション**ができるか



トリップアドバイザーは、旅行口コミサイトとしては、世界最大の閲覧数を持つ。

2016.2017 年度ランキング

・ベジタリアンやハラールの食事を堪能できる料理店が人気を集めて、

2015 年度の和牛、寿司、ラーメンといったランキングに変化が見られた。

外国人に人気の日本のレストラン ランキング 2016	外国人に人気の日本のレストラン ランキング 2017
<p data-bbox="108 1077 699 1144">1位 </p> <p data-bbox="108 1155 343 1216">平安楽 (岐阜県高山市) Heianraku (Gifu)</p>  <p data-bbox="124 1653 678 1888">“ Great dishes, both vegetarian and non-vegetarians, and catered for a mushroom allergy, which is quite hard in Japan. Food was yummy and affordable. (ベジタリアンもベジタリアンでない食事両方すばらしい。日本ではなかなか見つけられないのだが、マッシュルームアレルギーのために調理してくれた。料理は美味しかったし、手ごろな価格だった。)</p>	<p data-bbox="805 1077 1469 1144">1位 </p> <p data-bbox="805 1155 1225 1227">お好み焼き ちとせ (大阪府大阪市) Okonomiyaki Chitose (Osaka)</p>  <p data-bbox="826 1715 1396 1827">“ Cheap and delicious okonomiyaki with a vegetarian option (ベジタリアンも選択できる、安くて美味しいお好み焼き)</p> <p data-bbox="1225 1839 1437 1865">SarahBouleさんの口コミ</p>

ベジタリアン規範の紹介 1

セブンスデー・アドベンチスト キリスト教会の「食の規範」

SDA は 19 世紀半ばに米国で始まり、今現在教会員は世界に約 2000 万人います。そのうち約半数がベジタリアンとされています。

ベジタリアンの種類	肉	魚	卵	乳製品
ビーガン (Vegan、純粋菜食)	×	×	×	×
ラクト・ベジタリアン (Lacto-Vegetarian、乳菜食)	×	×	×	○
オボ・ベジタリアン (Ovo-Vegetarian、卵菜食)	×	×	○	×
ラクト・オボ・ベジタリアン Lacto-Ovo-Vegetaria 乳卵菜食	×	×	○	○
ペスコ・ベジタリアン (Pesco-Vegetarian、魚乳卵菜食)	×	○	△	△
ポ-ヨ-・ベジタリアン (Pollo-Vegetarian、鶏魚乳卵菜食)	鳥	○	○	○

基本	+	ハラール肉&魚介類	=	イスラム教	
	-	アルコール含有の調味料	=	(ハラール)	
	ヴィーガン食	+	ハラール肉&魚介類(鱈あり)	=	イスラム教シーア派
		-	アルコール含有の調味料、甲殻類等	=	(ハラール)
		+	コーシャ肉&コーシャなもの	=	ユダヤ教
	不可の食品 動物の肉(鳥肉・魚肉・ その他の魚介類)	-	アルコール含有の調味料(諸制約あり)	=	(コーシャ)
		+	牛肉以外のお肉&魚介類	=	ヒンズー教(バンジャビ地方、ネパールなど)
		-	五葷(ごくん)の野菜、卵は禁忌	=	ヒンズー教・ベジタリアン
		+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品、卵	=	ラクト・オボ・ベジタリアン
	卵 乳製品 ハチミツ、白砂糖(精製に骨炭使用) 動物由来成分全般	-	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ラクト・ベジタリアン
-		五葷(ごくん)の野菜・アルコールは禁忌	=	一部仏教・台湾ベジタリアン(素食)	
+		牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ジャイナ教・インドベジタリアン	
-		視葉類は禁忌	=		

セブンスデイは**アルコール不可**

マクロビオティックとは

桜沢如一が提唱

(欧米では、ジョージ・オーサワとして知られる)

- ・ **自然の法則**にそって生きていくことで健康と幸せが得られるという**考え方、生活法。**

『You are what you eat』

あなたは、あなたが**食べたもので**できている

- ・ **伝統製法**でつくられた調味料や素材を使用
- ・ **トレーサビリティ**がはっきりしている
- ・ **安全な食品** を摂取

日本発の食生活法だが、日本では浸透せず、肉食が中心であった欧米で広がりを見せ、再び日本へ再上陸。

有名なマクロビアンも海外の人が多く、マドンナやトム・クルーズ、ニコール・キッドマン、シャロン・ストーンなどの海外セレブが多数存在。松井秀喜や浅田真央など著名なスポーツ選手もマクロビアン仲間入り

マクロビオティックのお食事

基本

- ・ 玄米ご飯(分搗き米、雑穀入など)
- ・ 味噌汁またはスープ、
- ・ 野菜・海藻をつかった副菜
- ・ 漬物



マクロビオティックはヴィーガン食

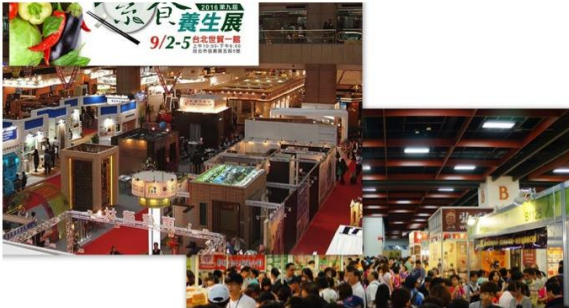
基本	ハラール食品(豚介類)	イスラム教
ヴィーガン食	アルコール含有の調味料	(ハラール)
* 玄米 雑穀 全粒粉ベース	ハラール食品(豚介類)	イスラム教シーア派
* 野菜はオーガニックが望ましい	アルコール含有の調味料、砂糖類等	(ハラール)
不可の食品	コシニャック(コシニャック)	ユダヤ教
動物の肉(鳥肉・魚肉・その他(豚介類))	アルコール含有の調味料(調味料表示)	(コーシャ)
	含有成分の含有成分	ヒンズー教(シンドゥ教派、キリシタンなど)
	五穀(ごん)の調味(アルコールは要しない)	ヒンズー教(ベクワリアン)
卵	牛乳や ケース、バターなどの乳製品、油	ラオ・オボ・ベジタリアン (※セブンスデーアドベント派)
乳製品	牛乳や ケース、バターなどの乳製品	ラオ・ベクワリアン
ハチミツ、白砂糖(精製に骨炭使用)	五穀(ごん)の調味(アルコールは要しない)	一部仏教(浄土宗・浄土真宗)
動物由来成分全般	牛乳や ケース、バターなどの乳製品	ジャイナ教(インドベジタリアン)
	調味料(表示)	

ベジタリアン規範の紹介3 台湾素食（オリエンタルベジ）

台湾は国民の10% 235万人 が菜食主義

代替品が発達

台湾は国民の10% (235万人) が
菜食主義者



素食の自助餐（ビュッフェ形式）



素食駅弁



素食婚宴



モドキ料理
「素魚」、「素魷魚」



モドキ料理「素鷄」「素肉」



台湾素食（オリエンタルベジ）の食の規範

<p>素食の規範 三厭</p> <ul style="list-style-type: none"> • 天厭：空を飛ぶ鳥・鶏など、 • 地厭：地を這う牛・豚など、 • 水厭：水中の魚貝類) <p>・動物由来の油、卵、乳製品も一切使わない。</p> <p>・出汁にも肉や魚介類を一切使っていない。</p>	<p>アルコール</p> <ul style="list-style-type: none"> •多くの素食者は禁酒であり、アルコールを含んでいる場合は素食ではない。 •酒類誘導体を含む豆板醤、みそなどの発酵食品アルコール成分が0.5%未満なら 素食。 <p>「中華民国政府衛生福利部食品薬品管理署 包装された素食食品の表示について」より</p>
---	--

素食の規範 **禁葷食 五葷（植物五辛）** ネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウ、タマネギ



台湾素食は **ヴィーガンから五葷とアルコールを除く必要がある**

<p>基本</p> <p>ヴィーガン食</p> <p>不可の食品</p> <p>動物の肉(鳥肉・魚肉・ その他の魚介類)</p> <p>卵</p> <p>乳製品</p> <p>ハチミツ、白砂糖(精製に骨炭使用)</p> <p>動物由来成分全般</p>	+	ハラール肉&魚介類	=	イスラム教
	-	アルコール含有の調味料	=	(ハラール)
	+	ハラール肉&魚介類(鱧あり)	=	イスラム教シーア派
	-	アルコール含有の調味料、辛味類等	=	(ハラール)
	+	コーシャ肉&コーシャなもの	=	ユダヤ教
	-	アルコール含有の調味料(醸製あり)	=	(コーシャ)
	+	牛肉以外の動物&魚介類	=	ヒンズー教(ベンジャピ地方、ネパールなど)
	-	五葷(ごくん)の野菜、卵は禁忌	=	ヒンズー教・ベジタリアン
	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品、卵	=	ラクト・オボ・ベジタリアン (*セブンスデイはアルコール不可)
	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ラクト・ベジタリアン
	-	五葷(ごくん)の野菜・アルコールは禁忌 五葷(にんにく、ねぎ、にら、玉ねぎ、らっきょう)	=	一部仏教(精進料理) 台湾ベジタリアン(素食)
+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ジャイナ教・インドベジタリアン	
-	根菜類は禁忌	=		

ジャイナ教（インド・ベジ）の食の規範

<p style="text-align: center;">ジャイナ教とは</p> <p>(1) ジャイナ教は 「徹底した不殺生」が特徴</p> <p>(2) 経済的に大きな影響力を持つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャイナ教徒はインド国内には数百万人 ・ほとんどが商業、特に宝石や貴金属を扱う仕事 (日本では御徒町周辺に コミュニティー) <p>○インド首相 (Narendra Modi) もジャイナ教徒</p>	<p style="text-align: center;">食に対する忌避事項</p> <p>肉全般、魚介類全般、卵、ハチミツ (一般的には乳製品は可)</p> <p>根菜・球根類 (地中の野菜類) (土を掘り起こして小生物を殺すことを避けるため)</p> <p style="text-align: center;">エシカル・ヴィーガンと類似</p> <ul style="list-style-type: none"> ・訪日ジャイナ教徒は ヴィーガンレストランを検索
--	--

ジャイナ教徒の料理の特徴

豆類、葉野菜と茎野菜の食事



ジャイナ教徒対応には **ヴィーガンから根菜類**を除く必要がある

基本	+	ハラール肉&魚介類	=	イスラム教
	-	アルコール含有の調味料	=	(ハラール)
ヴィーガン食	+	ハラール肉&魚介類(鱗あり)	=	イスラム教シーア派
	-	アルコール含有の調味料、甲殻類等	=	(ハラール)
不可の食品	+	コーシャ肉&コーシャなもの	=	ユダヤ教
	-	アルコール含有の調味料(諸制約あり)	=	(コーシャ)
動物の肉(鳥肉・魚肉・)	+	牛肉以外のお肉&魚介類	=	ヒンズー教(パンジャブ地方、ネパールなど)
その他の魚介類)	-	五葷(ごくん)の野菜、卵は禁忌	=	ヒンズー教・ベジタリアン
卵	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品、卵	=	ラクト・オボ・ベジタリアン
乳製品	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ラクト・ベジタリアン
ハチミツ、白砂糖	-	五葷(ごくん)の野菜は禁忌	=	素食
動物由来成分全般	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ジャイナ教 ベジタリアン
	-	根菜類は禁忌		

Vegan（ヴィーガン）の食の規範

どんな食の規範？

ベジタリアンの種類	肉	魚	卵	乳製品
ヴィーガン (Vegan 純粋菜食)	×	×	×	×
ラクト・ベジタリアン (乳菜食)	×	×	×	○
オボ・ベジタリアン (卵菜食)	×	×	○	×
ラクト・オボ・ベジタリアン (乳卵菜食)	×	×	○	○
ベスコ・ベジタリアン (魚乳卵菜食)	×	○	△	△
ポ・ヨ・ベジタリアン (鶏魚乳卵菜食)	鳥	○	○	○

「どうして動物性の製品を排除するのか」の理由で、さらに3分類

- 1. エシカル・ヴィーガン (Ethical)** 欧米に多い
・動物愛護的な思想、動物の商業利用を否定し動物実験が行われた製品の購入も避けている。 *別表参照
- 2. エンバイロメンタル・ヴィーガン (Environmental)** 欧米に多い
・畜産が自然環境を破壊 (持続可能でない) という観点で畜産系のものを排除
- 3. ダイエタリー・ヴィーガン (Dietary)** 日本人に多い
・主に食生活の部分で動物性食品を避ける 衣服、靴などは使用個人差が多様

参考エシカル・ヴィーガンの食品以外の 排除リスト

衣服：毛皮の衣服や革靴、皮革製の車用シート、ウール、シルク、ダウンやフェザーの入った商品

日用品：蜜蝋、ボーンチャイナ：原料に牛のボーンアッシュ（BONE ASH=骨灰）を加えた磁器、

ラノリンクリーム（羊毛脂）、

シェラック（昆虫分泌物天然樹脂）

*木製品に塗るニス、ワックスに利用、

ヴィーガンが排除する動物性食品の一覧

- 肉全般、魚、貝、卵、はちみつ、白砂糖（精製用骨炭使用）、ゼラチン、ラード、ヘット（牛脂）、レネット、乳製品（チーズ、牛乳、バター、乳清、カゼイン）、コチニールカイガラムシおよびその虫から採取される色素

- アイシングラス（ビールやワインの清澄剤魚の浮き袋を精製して乾燥したもの）

および上記成分の含有する食品

2015年11月、英国の歴史あるビール会社「ギネス」がヴィーガン対応にすると表明、これまでギネスは、250年以上ビールの製造工程（不純物のろ過）にアイシングラスを使用していたが、植物性成分に変更するとしたのです。続く独自のビール製法を変更してまで、ヴィーガン市場に対処する必要があった。

Vegan 食材

ヴィーガンの食材 出汁



ヴィーガンの食材 乳製品の代用



ヴィーガンの食材 チーズの代用



豊かな Vegan 料理

豊かなヴィーガン料理 野菜寿司



豊かなヴィーガン料理 こんにゃくの焼き肉風



ヴィーガンスイーツ



訪日外国人客「2020年 4千万人」目標 ベジタリアンは 推定2.5% 100万人

「多文化共生」

- ・ 様々な宗教的慣習、食習慣の混在

どうしたら

簡素なオペレーション

ができるか

野菜（ヴィーガン）は 基本的にハラール

基本	+	ハラール肉&魚介類	=	イスラム教
	-	アルコール含有の調味料		(ハラール)
ヴィーガン食	+	ハラール肉&魚介類(鯛あり)	=	イスラム教シーア派
	-	アルコール含有の調味料、甲殻類等		(ハラール)
不可の食品	+	コーシャ肉&コーシャなもの	=	ユダヤ教
	-	アルコール含有の調味料(諸制約あり)		(コーシャ)
動物の肉(鳥肉・魚肉・ その他の魚介類)	+	牛肉以外のお肉&魚介類	=	ヒンズー教(バンジャビ地方、ネパールなど)
	-	五葷(ごくん)の野菜、卵は禁忌		ヒンズー教・ベジタリアン
卵	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品、卵	=	ラクト・オボ・ベジタリアン
乳製品	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	(*セブンスデイはアルコール不可) ラクト・ベジタリアン
ハチミツ、白砂糖(精製に骨炭使用)	-	五葷(ごくん)の野菜・アルコールは禁忌	=	一部仏教・台湾ベジタリアン(素食)
動物由来成分全般	+	牛乳や チーズ、バターなどの乳製品	=	ジャイナ教・インドベジタリアン
	-	根菜類は禁忌		

ヴィーガン料理に 材料の足し算し・引き算で
ベジタリアンからハラールまで対応

ヴィーガン食でハラルの対応の実例

Kaemon Asakusa / かえもん 浅草本店
ヴィーガン対応 かつ 五葷抜き -浅草観光連盟HPより-



一般のお店で 簡単なヴィーガン料理を1、2品
日常はヘルシーメニューとして提供



野菜カレー (VEGAN)



ベジミートパスタ (vegan)



ベジミートフライサラダ (Vegan)

実施のための制限事項

「鰹節の出汁」を使わない

- ・ 昆布出汁や野菜のみを使った植物性出汁にする。
- ・ (ベジフード企業製品を推奨)

「バター」「ラード」などの動物性脂は、
「植物性油」で代用する。

* **ハラール調味料、油**の利用は **必須**

業務スーパーで入手可能

日本製の調味料の問題点

豚由来の材料が使用されている場合が多い

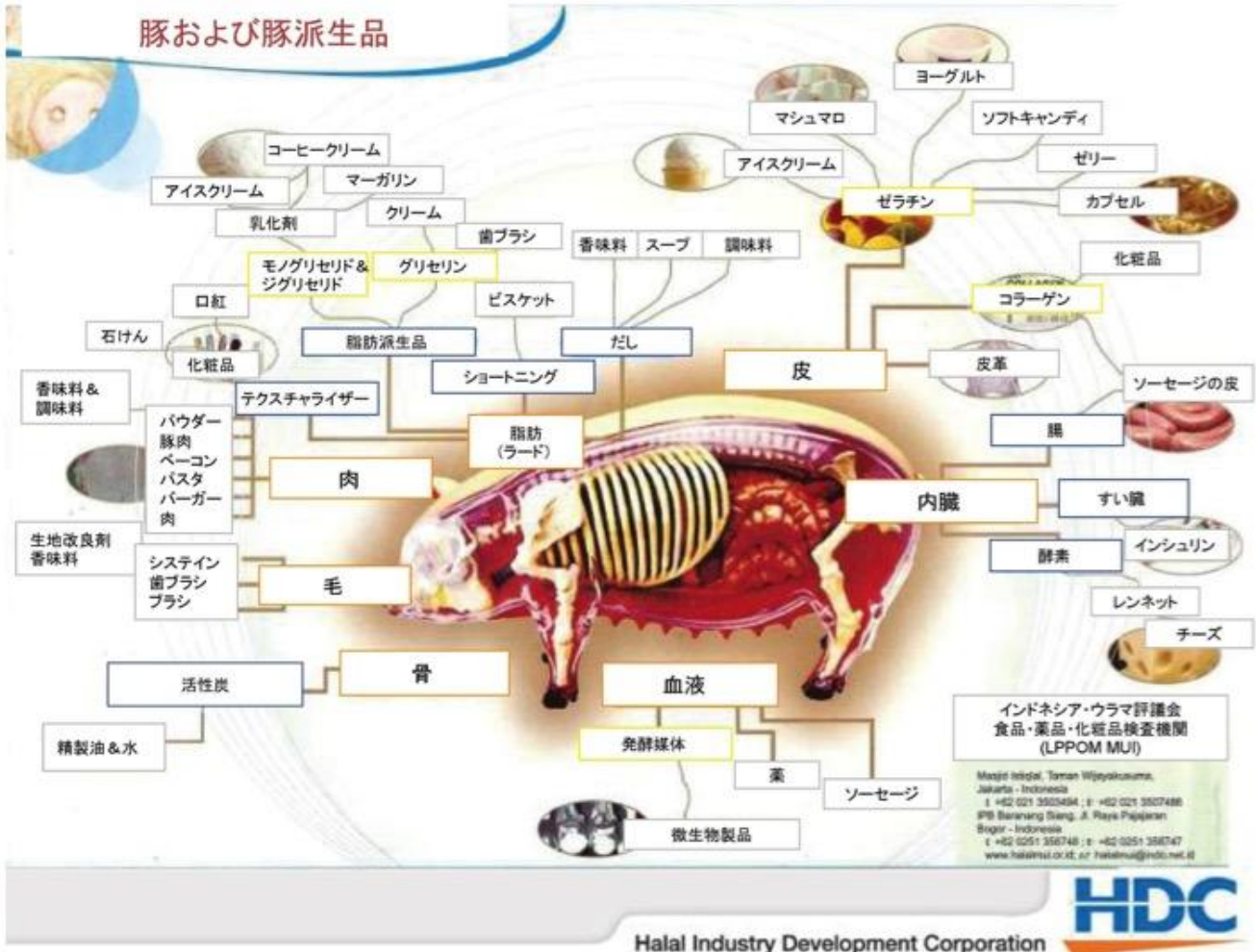
・ 砂糖 (精製に骨炭)、ゼラチン、コラーゲン、乳化剤 (大豆由来を除く)、ペプシン、ショートニング、マーガリン、ファットスプレッド、加工油脂、

成分にアルコールを含有している。

マヨネーズ、ウスターソース、オイスターソース、香料、しょうゆ、みりん

一部ベジタリアンもアルコールを禁忌とするため
ハラール調味料の利用は有効である。

豚および豚派生品



Halal Industry Development Corporation



良いおもてなしのための推奨事項

フード・ピクトを準備する。

食材が明確でないと安心して食べることができない
(人によって宗教上の食の禁止事項が異なる)

- 1、料理に含まれる食材
- 2、含まれない食材
(肉、魚、卵、乳製品、根菜など)

情報提供を親切に実施