

中目黒にございまして。

○西居氏： はい、伺ったことがあります。

○柿沢氏： ありがとうございます。1店舗なんですけれども、あと海外店舗がございます。お店に入りますと、ショーケースがございまして、ちょっとたぶん見にくいと思うんですが、野菜でいいますと、例えばナス・枝豆・ルッコラ・キュウリ・トウモロコシ・ズッキーニ・黄パプリカ・赤パプリカ・ゴーヤなんかもございまして。

○西居氏： ゴーヤってすごいですね。

○柿沢氏： ちょっとだいぶ珍しいんですけれども、こちらが夏のショーケースです。次の写真に、こちらが例えばゴボウ・大根・春菊、それからピーツ・ジャガイモ・長ネギなんかもあるんですけれども、こちらが冬のショーケースになっておりまして、旬のものが並ぶ野菜スイーツのお店にしております。こちらのケーキが、一番人気のショートケーキになりまして、トマト、普通イチゴが乗っているところにトマトが乗っているんですが、スポンジにも小松菜が入っておりまして、黄緑色をしたスポンジになっております。

こちらのケーキが、さらに10年でリニューアルをいたしまして、見た目は一緒なんですけれども、中身ががらっと実は変わりまして、糖質制限されたりとか、あとご病気の方で制限されなくちゃいけない方とか、ダイエット中の方とか、すごい気にされている方が多いと思うんですけれども、そこにちょっと注目いたしまして、ケーキの糖質を下げることによって、数値的に、医学的にも血糖値が上がりにくかったりですとか、よりヘルシーなのが分かりやすいケーキを作りたいということで、糖質を下げたケーキを作っておりまして、一般的なショートケーキは食品成分表を見ると糖質46.5gで、イチゴも入れると約50gの糖質が入っているんです。ポタジエで10年前から作っているショートケーキは実は18.7gしか糖質がなかったんです。なので、もともと野菜が入ることの効果、それから食物繊維がやっぱり野菜には入っていますので、糖質が低かったんですね。今年からはさらに下げていまして、7.7gまで落としています。10g以下の糖質をスイーツでとるのが、好ましいと言われているんです。ご病気の方でもお召し上がりいただけるようなケーキを、と考え、10周年を機に、ショーケース全部のケーキを10g以下の糖質に抑えるように開発をし直しました。

それからほかにもゴボウショコラという、ゴボウのチョコレートケーキ、こちらの7.2gとか。続いてラディッシュのケーキとかいもあるんですけれども、7.6gとかで、こちらの場合はですね、腸内フローラを理想的状態にするということで、ビフィズス菌を100万個配合しているというので、そういった機能性スイーツみたいなものも今後取り組んでいきたいというのをやっております。そのほか焼き菓子であったり、チョコレートであったり、そういったものを基本的にお店では作っております。

何で野菜ケーキを作り始めたかといいますと、もともと私が体がすごく弱くて、小学校もちょっと風邪を引いたり、喘息を持っていて発作がでると1、2週間休んでしまうような子供だったんですね。やっぱり健康こそ幸せというか、そういうのをちっちゃいころから考えていて、元気な人がうらやましいなと思っていて、食の仕事をしたかったときに、食べた人が元気になってくれるお店、そういうものがしたいということで、いろいろ勉強していく中で、15～16年前ですかね、マクロビオティックという食べ方にたまたま出会いまして、ちょっと厳しい食事なんですけれども、実はそんなに難しいことではなくて、日本人が昔から食べてきたものを食べるのが自然なんだよという、この身土不二（しんどふじ）という考え方、一番上に書いてあるものなんですけど、身と土が二つとない、身と土は離れられない、人間の体と土は二つに切り離すことはできないよというので、その土地に生きている人が、その土地にいまできているものを食べるのが自然という考え方に出会うことができて、もちろん旬の野菜を食べるというのもそうですし、それからあと、次の肉食系になったのはいつからかなんて書いてあるんですけれども、米の消費が減り、肉の消費が増えてというので、ここ50年の食生活の、私たち日本人の食生活の変化というのを、急激すぎるのではないかなと。

そういったところからまた病気とか、そういうものが生まれていってしまうのではないかなというので、とにかくもっと野菜を食べることが、ヘルシーな健康につながるのではないかなということで、最初にレストランを、実はケーキ屋の前にしてございまして、そこで、実は初めてちゃんと畑に行くことをしまして、それまで私、東京で生まれ育って、ずっと東京で暮らしてございまして、畑がないところで生まれ育ったもので、土に触れる機会がなかったんですね。ただ健康にいいからということで、野菜に注目いたしまして、そこで野菜をもっと食べさせるお店で、元気になるお店というのを考えていたんですが、畑に行くと、まずすごい感動したんですね。25～26歳のときですね、初めてちゃんと畑に行くとというのが。なので、ある意味カルチャーショックを受けて、そ

れで、畑のことを知らない野菜のことを知れないんじゃないかなというふうになるようになって、食に携わる仕事をしていても、私みたいな人がいるわけなので、特に若い世代の人たちって、いまの子供たちは食育という授業があったりしますが、私が小さいころってそういうのがなかったので、畑に触れることこそ、一番の食育なんじゃないかということで、もっと畑を知ってもらいたいということで、それからあと農業人口の変化もそうですし、高齢化・耕作放棄地が増えているといういろんな問題を農家さんから直接聞くようになって、何かできないかなというところから、野菜でケーキを作ることで、今まで食べていない方法で消費を増やすことができたとか、あとはちょっと虫が食ってしまったとか、ちょっと大きくなりすぎてしまったとか、そういうものでも、もちろんそういうものばかりを使っているわけではないんですけど、そういったものをちょっとアレンジして野菜をもっと活用することができるようになるんですよ。

これ間引き人参をスイーツにしたものなんですけど、そういったものもスイーツにすることで、お客様の口に入れていただく。お客様にとってはヘルシーなケーキが食べられるっていう、なんかみんながケーキって幸せになれる食べもので、それがさらにヘルシーであったり、そういった要素が詰め込まれれば、もっといいものが作れるんじゃないかということで、野菜スイーツを始めました。そこで、野菜スイーツの広がりということで、いま海外にも出店をしております、台湾とかタイにお店を出しております、やはり海外でもヘルシーなものというものは求められておまして、カロリーが低いものであったり、あともっと野菜を楽しくおいしく食べたいということで、出店依頼がたくさんきて、お店を出しています。

それから、次なんですけれども、野菜スイーツってすごく珍しいし、どんな味がするんだろうと不思議に思われる方も多いかと思うんですが、けっこう地域のもを詰め込むことができるんです。これも作ったもので、山梨のクレソン・ブドウ・リンゴを使ってスイーツを作るということで、卵も同じ地域で育てられているものがあったり、どうしても洋菓子の食材って何となくフランス産がいいとか、そういうイメージがあると思うんですけど、農産物をぎゅっと詰め込んだケーキというものが作れたんです。これは、い草でケーキというもの。

○西居氏： い草。畳のイメージしかないですけど。

○柿沢氏： そうなんです。い草も食べられるというので、作らせていただいて、甘夏を使ったり、雑穀米とか、その地域にあるものを詰め込んで、ぎゅっと詰め込んでスイーツを作るという活動をしてきました。その中でさらに発展させて、お土産プロジェクトというのを勝手にやっております、お土産って土の産物と書くんですが、なかなかその地域のものじゃなかったり、その地域で作ってなかったりというのがあると思うんですね。なるべくその地域のもを詰め込んだ土の産物で作ったものを提供していくことで、農業や地域の活性化につながったり、それこそお土産って、もらったときにこの地域ってこんなおいしいものが取れるんだねとか、それを知る機会だったはずなんですけれども、最近は増えてきていますが、その地域のもを使った地産地消から、すごく離れたお土産が多かったんですね。そこでその土地の産物を使った「東京コマツナバウムクーヘン」というのがあったりですとか、ちゃんと東京の江戸川区の小松菜を使うとか。これを例えば某中国産のもを使った意味がないので、ちゃんとその辺は、江戸川区の野菜を使わせていただいて。

○西居氏： きちんと地元のもを。

○柿沢氏： 地元のもを使うというのをいくつかやっています。こちらが高知県の四万十のかりんとうとか、こういうものは空港とかでもいま販売をしております。それからですね、仙台のJAと一緒にお店を、農産物直売所の中でスイーツショップをさせていただいたりとか、いま仙台駅にも新しく入りまして、その地域の農産物を使ったスイーツをいろんなところに届けられるようにシステムをつくっています。

それから最後に、食育のことになるんですけど、食育の授業というのをさせていただいております。小学校や中学校、高校、専門学校、短大、大学というところでさせていただいているんですが、やはり小学生が野菜が嫌いな子供が多いということで、ナスでスイーツを実際に作ったりしたんですけど、「ナス嫌いな子」って言うと、半分ぐらい手を挙げられちゃうんですよ。なんか食感が苦手とか、いろいろ理由があって。「これからナスでスイーツを作ります」って言うと、「えー」っていう驚きがあって、なんか喜んでくれるんですね。

例えば「ナスでおかずを作しましょう」って言っても、もしかしら子供は「私食べられない」ってなるかもしれないですけど。あとはパティシエという職業が、小学生のなりたい職業で1位だったりするので、そういったところもあって、一緒にお菓子が作れるんだっていう楽しさで、のってきてくれるんですね。それで一緒に作って食べると、すごく食べやすくなるんですよ。野菜スイーツ召し上がったことない方も多いと思うんですけど