



野菜の声をきく料理をつくる  
ラ・グラスキッチンプログラム

# La.Grace Kitchen *Season 2*



## 野菜の声をきく料理について

「野菜の声をきく料理」とは、メニューが先に決まっているわけではなく、その日に集まる食材たちの声をきいて生まれる料理のことです。野菜の切り方、茹でる順番、味付け、盛り付けも全部野菜にきいてつくられます。同じ種類の食材でも、その日の野菜はいつも一期一会。だからこそ、毎日出会う野菜の数だけ、料理の種類も増します。

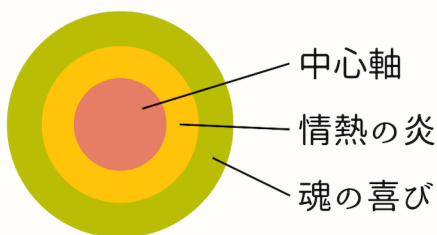
野菜の声をきく料理は、ヴィーガン料理です。（肉・魚・乳卵製品を使わない料理のこと）

野菜だけだと、ちょっと物足りないかも・シンプルでヘルシーな料理なのかな？と想像する方が少なくありませんが、この料理は「野菜だけでつくられた料理」とは思えないほど満足感が高く、女性だけでなく、男性や子ども、家族で楽しむことができる料理です。どんなご家庭にもあるようなシンプルな調味料から、今まで味わったことのない味が生まれる、まるで「魔法の味付け」。

野菜の輝き、ツヤ、魔法のような味付けが生まれるこの料理はエネルギー料理と呼ばれます。これは「野菜の声をきく」ことから、さらに「野菜と一緒に作る」という世界に入ることによって生まれる料理です。そのための鍵は「野菜から認めてもらう」こと。このためには、下の3つの状態を保っていることが大切です。

この3つの状態は、**宇宙からの応援を受け取って楽しく幸せに生きる毎日**を送ることにもつながっていきます。料理だけでなく、ご自身の人生、仕事、人間関係にも喜びの循環を起こしていくことができる世界へ入っていきます。

## La.Grace Kitchen だからこそ得られる身体知



中心軸

情熱の炎

魂の喜び

La.grace Kitchen プログラムは、キッチンプログラムでありながら、4回目までレッスンではキッチンには立ちません。その理由は、野菜と一緒に作る「野菜の声をきく料理」に必要な「中心軸、情熱の炎、魂の喜び」をもつことが大切だからです。1~3回目までの深澤早苗のomniチューニングレッスンにより、身体知として目に見えない「中心軸、情熱の炎、魂の喜び」をもっている状態を体感します。

## 主宰・講師



深澤早苗 Sanae Fukasawa

株式会社オムニバース 代表取締役。静岡県富士宮市生まれ。実家は手づくりで納豆を作る納豆屋。菌への馴染みも深く納豆菌や他の菌との対話も野菜との対話も楽しむ料理人。2000年にビーガンカフェをオープンして2015年にクローズ。その間食物アレルギー対応、ビーガン料理、スイーツの数々の商品開発をする。（植物性ジェラート天使の愛ス、自家製天然酵母ワタクシのパンなど多数）2016年から2020年まで湯河原リトリートご縁の杜でビーガン料理のシェフを務める。年間約60回以上もの料理教室・お菓子作り講座・天然酵母パン教室などを開催。2019年7月 ザ・フナイ掲載。

# omniverse

私たちはどれだけでも  
幸せに生きられる