



UKISHIMA GARDEN

MICE

「ヴィーガンぬちぐすい弁当」



アレルギー、グルテンフリー対応可

2019 年 9 月より
予約受付開始

「いただきます」から世界を変えよう！

沖縄の食文化にまつわる物語と、食を通じたSDG'sのヒントが詰まった
食べて学べる Farm to table な「ヴィーガンぬちぐすい弁当」

浮島ガーデンはオープンから9年、沖縄の農家さんが愛情をかけて育てた自然栽培や
無農薬有機のお野菜と穀物、野草を使い、調味料や油も丁寧に伝統製法のものを使用し、
沖縄の食文化に根ざした「命薬（ぬちぐすい）」のような料理を提供してまいりました。
浮島ガーデンの原点、それは、沖縄の健康長寿を復活したいという想いと、地球環境を守り、
世界から飢えをなくしたいという想いです。ですから、使用する食材は沖縄の大地と海が
これ以上汚れないよう、沖縄県産の自然栽培、または無農薬有機栽培されているお野菜、
穀物を使用しております。また、環境負荷が高い※1 動物性食材は一切使用していません。
さらに私達の料理は、宗教や主義を超えて、世界の人々がひとつのテーブルで食事ができる
ピースフルな料理を心掛けています。コーシャ、ハラール、オリエンタル・ヴィーガンなど
様々な宗教、アレルギーにも対応しています。

私達がオープン以来続けてきた、こうした持続可能な食の取り組みは、
国連が掲げる「SDG's」の目標達成と繋がっています。

そしてこの度、浮島ガーデンが取り組んでいる食の活動を、「お弁当」という形にいたしました。

オーガニックの島野菜と穀物を使い、普段お肉が好きな方にも満足してもらえる

メニュー構成となっております。また、プラスチック製品を使わず紙製のお弁当箱を使用しています。

このお弁当を通じて、MICE で沖縄を訪れる多くの方に、毎日の食事の選択が、

沖縄と世界の環境を良くし、人を元気に、世界を平和に変えていく一歩になることを願っております。

お弁当提供時にはスタッフが食材のこだわりとお弁当に込めた想いの説明もさせていただきます。

また、お弁当とセットで「講演」という形式で、食に関する様々なテーマでお話させていただくことも
可能ですので、まずはご相談ください。

「いただきます」から世界を変えて参りましょう！

※1 今、世界には70億人が飢えないだけの穀物が栽培されているのに、世界の飢餓人口の増加は続いており、2017年には8億2100万人（9人に1人）が
飢えに苦しんでいます。（※2）その大きな原因一つに、食用作物が畜産業に消費される事が挙げられています。食用作物の36%が家畜飼料に使われ、
畜産物に返還されると、89%の熱量がロスされています。（※3）また、アマゾンの砂漠化などの環境破壊や気候変動の原因にも、畜産業が関係していると言われてい
ます。卵や乳製品もアニマル・ウェルフェアを無視した作り方が世界的に問題になっています。（※4）水産資源もこのまま獲り続けると、2050年で多くの魚種が枯渇すると言われてい
ます。（※5）

※2 2018年版「世界の食料安全保障と栄養の現状」WFP報告書より

※3 環境保全型農業レポート No.244（西尾道徳）

※4 NPO法人アニマルライツセンター HP等

※5 「水産資源管理が左右する日本漁業の未来」勝川 俊雄/公益財団法人ニッポンドットコム

お弁当ラインアップ



「ティダ」

1300 円 (税込)

沖縄の B 級グルメをオーガニック・ヴィーガンでヘルシーに!

浮島ガーデン名物ベジタコライスにパパイヤシリシリ、島野菜のピクルスなど、季節のお惣菜4種を添えて。



「アカバナー」

2300 円 (税込)

島野菜を中心にハーベストミート（高キビ肉）などのおかずで

食物繊維たっぷり! 高キビのミートボール、ヒエのお魚風フライ、ゴーヤーのつくね、島野菜豆腐ようマリネなど、季節のお惣菜12種盛り。



「ニライカナイ」

4000 円 (税込)

ハーベストミートや島野菜を使った季節のお惣菜15種と、ミニ・ベジタコライス、ミニバーガー、島野菜寿司が入った見た目も華やかなプレミアム五穀弁当!

食材や料理法へのこだわり

1. 沖縄県産オーガニック野菜と穀物
2. 本醸造の調味料、栗国の塩
3. 低温圧搾一番搾りの菜種油(九州産菜種)とゴマ油
4. マクロビオティックの料理法をベースに一物全体・陰陽調和の調理
5. 禾(穀物)を口にするを書いて「和」。穀物菜食で愛と平和をお届けします



豊かな未来のために！

有機栽培農家を支え育てる、お弁当の仕組み



浮島ガーデンが契約している畑人（ハルサー＝農家）さんは志高く大地も海も汚さない自然栽培・無農薬有機栽培をしています。彼らで作る農作物はとても美味しく、一口食べるだけで細胞が喜ぶのを感じるいのちの食べ物です。ところが年々、気候変動は激しさを増しており、この冬も長雨のせいで有機農作物に被害が出ました。化学肥料を使わずゆっくり栽培される自然栽培や有機栽培は、ハイリスクなものになってきています。同時に若者の農業離れ、後継者不足も深刻です。有機栽培農家が安心して農業に従事できるようにするために、消費者にもリスクを分担してもらう「地域支援型農業＝CSA（Community Supported Agriculture）」の仕組み作りが急務だと考え、有志を集めたCSA支援組織を立ち上げました。このお弁当を食べて頂くことで、有機栽培農家を支え育てる事に繋がり、沖縄の豊かな自然環境の保全につながる、そんな未来を目指して、売上の一部をCSA支援組織へ寄付とさせていただきます。詳しくは、HP等で情報発信してまいります。

浮島ガーデン特製 ハーベストミートの紹介



about 代用肉

世界中で大きなムーブメントとなっている代用肉は、肉食が生み出す社会の課題解決策として注目されています。

- 飢餓： 世界では70億人が飢えないだけの穀物が栽培されているのに、食用作物の36%が家畜飼料に使われ、8億人の飢餓を生んでいる。
- 環境負荷： 家畜用地のためにアマゾンが砂漠化。気候変動の原因にもなるとも言われている。
- 動物愛護： アニマル・ウェルフェアを無視した生産工程が問題になっている。さらに、代用肉は宗教や主義を超え、アレルギーにも対応し世界中の人々がひとつのテーブルで食事ができるピースフルな食品といえます。

about ハーベストミート

浮島ガーデンが開発したハーベストミートは海外で主流の「大豆ミート」や「セイタン」（小麦粉）ではなく、縄文時代から日本人が命を繋いできた穀物（キビ、ヒエ、アワ、ムギなど）で作った「日本生まれのヴィーガン・ミート」といえます。タカキビを使ったビーフ風ミート、ヒエを使った白身魚風などの‘ヘルシーで栄養価が高く、しかも美味しい’アイテムが揃っています。カロリーは低いのに、食物繊維やミネラルなど現代人が必要としている栄養価が高く、消化によいという優れたものです。また一粒万倍という言葉があるように、穀物（雑穀）は一粒から3000ものいのちを稔らせるスーパーフードでもあり、他の代用肉に比べて生命エネルギーが高いのも大きな特徴と言えます。さらに、現在日本では耕作放棄地が年々増加しています。荒地でも栽培できる雑穀で、耕作放棄地を耕せば、間違いなく里山の保全につながります。つまり「ハーベスト・ミート」は食べることで生産者をサポートし、環境保全にもコミットできるという‘1つで2度美味しい’食べ物ともいえます。

浮島ガーデン



UKISHIMA GARDEN

about 浮島ガーデン

私たち浮島ガーデンはオープンから9年、沖縄の長寿復活と地元有機農業の活性化、海や大地の環境保全のため、県産の有機野菜と有機雑穀を使って‘満足感があってヘルシーで、しかも美味しい’完全菜食（ヴィーガン）のメニューを生み出してきました。

住所

浮島ガーデン

〒900-0014 那覇市松尾 2-12-3

メール：koizumi@ukishima-garden.com

もしくは

電話：080-4050-9191

担当 小泉

