



今回は湖南市観光協会が
取り組む「湖南ヴィーガ
ン」について話します。
まず「ヴィーガン（完全
菜食主義者）」と聞くと、
「宗教的なもの」というイ
メージを持たれる方が多い
と思いますが、実は日本で
もなじみのある「精進料
理」のことなのです。
ヴィーガンには①ダイエ
ット効果②腸内環境改善③
生活習慣病予防④美肌効果
⑤持続可能な開発目標（S
DGs）という五つに期
待できるメリットがあり、
最近では、健康に対する関
心の増加や動物愛護の観点
から動物性食材を避けるた

めヴィーガンを始める人が
増えています。
しかし、東京や大阪など
の観光都市には多くのヴ
ィーガン料理提供店が存
在しますが、滋賀県にはま
だまだ少ないのが現状で
す。

■ 湖南ヴィーガン

食べてデトックス 身近に



たっぷり季節野菜の醤油ラーメン＝レストラン 潮提供

そこで、湖南市観光協会
は2024年4月、ヴィー
ガン専門レストランの先駆
的企業「TOKYO-T's」
（東京）と包括協定を締結
し、湖南市内の主に協会会

員の飲食店を対象にヴィー
ガンセミナーなどを開催。
現在、4店舗がヴィーガン
料理を提供しています。ま
だまだ提供店舗は少ないで
すが、市民の健康増進のみ
ならず、今後のインパウン
ド（訪日客）需要に合わせ
て、さらに提供店舗の拡大
を進めて参ります。



KONAN
VEGAN®

全ての食事をヴィーガン
に変えることを目指すので
はなく、月に数回や週に数
回、ヴィーガンを取り入れ
る「パートタイム・ヴィー
ガン」から、自分のペース
で進めるのがオススメで
す！月に数回、食事からの
デトックスタイムを始めて
みませんか？！
（湖南市観光協会・広岡
優子）

湖南ヴィーガンロゴマーク
＝湖南市観光協会提供

【アクセス情報】ヴィー
ガン料理を提供する4店舗
は次の通り。

▽「レストラン 潮」＝Q
Rコード 名神高速道路栗
東インターチェ
ンジ（IC）か
ら約20分。定休
日は月、火曜。

▽「石部宿田楽茶屋」
栗東ICから約15分。定休
日は月曜。ヴィーガン料理
は要予約。

▽「日本料理 こまや」
栗東ICから約15分。不
定休。要予約。

▽「たこ焼き専門店 ロー
ド。」栗東ICから約15
分。定休日は月、土曜、第
3日曜。



これまでの「しが旅
のススメ」はこちら