

ハラール&ベジタリアン対応

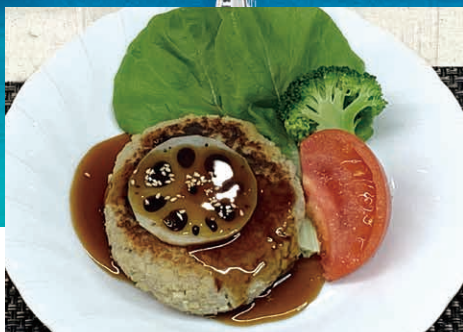
山口の美味しいもの

レシピが
動画で見れる!

お店の新たなメニュー開発に使える!

一般社団法人山口県観光連盟の動画サイトで、
ハラール&ベジタリアン対応のレシピが動画で見られます。

詳しくは裏面をご覧ください



ハラール・ベジタリアン対応の注意事項をチェック!

VEGAN ヴィーガン

ベジタリアン(ヴィーガン)とは、菜食主義のことで、動物性食品の一部または全部を食べない人達です。その中でもヴィーガンは完全菜食主義で、卵や牛乳、魚類も食べません。最近ではライフスタイルの延長や環境問題からヴィーガン対応等する人もいて、1週間に1日だけなど多様化しています。台湾等に多いオリエンタルヴィーガンは五辛(んにく、のびる、にら、ねぎ、らっきょう等)も食べません。ダシなども気を付けて下さい。

NG食材



・卵



・動物性



・はちみつ



・乳成分

OK食材

- ・一般的な野菜
- ・穀物
- ・果物
- ・きのこ類
- ・ナッツ
- ・植物由来の食べ物

代替食材

- ・プラントベースの肉(大豆など)
- ・こんぶやしいたけ
- ・動物性不使用調味料

HALAL ハラール

イスラム教徒(ムスリム)がやってもいいことをハラール(ハラールとも言う)といい、その中で食べていいもののことをハラールフード、ハラールメニュー等といいます。特に豚肉や豚由来のモノは厳禁で、牛や鳥は食べられますが、ハラール認証の肉でないとい食べられません。また飲むお酒もご法度ですが、料理に入れるお酒、みりん、醤油や味噌も注意が必要です。ダシやかかし味にも注意が必要です。

NG食材

・豚由来



・アルコール



・ハラール認証のない肉由来

OK食材

- ・一般的な野菜
- ・穀物
- ・魚貝類
- ・果物
- ・きのこ類
- ・ナッツ
- ・牛乳
- ・卵
- ・ハラール認証のある肉(鶏・牛・羊等)

代替食材

- ・ベジタリアン(ヴィーガン)でお酒等が入っていないモノ
- ・植物由来の食物、動物性不使用調味料

Q. お客様が来店した場合に気を付けることはなんですか?

A. 国や地域、個人によって解釈が異なるため、お客様に情報開示をし、確認しながら進めてください。

Q. メニュー表示について教えてください。

A. 肉の使用の有無、ハラール認証の肉を使用しているか、アルコールが添加された調味料(酒、みりんなど)を使用していないかなどをピクトグラムを用いて表示するとわかりやすいです。

Q. 食器はどのような物を使用したらよいですか?

A. 専用の食器類を用意するか、使い捨ての紙皿、コップ、割りばしなどを使用してください。

Q. ハラール肉などの食材を使用する時の調理器具の扱いについて教えてください。

A. 食材が触れる部分のまな板や包丁、鍋、フライパンなど別けることが望ましいが、できる範囲で、情報開示しながら行ってください。

ハラール&ベジタリアン対応

QRコードから
動画で見れる!

山口の美味しいものレシピ ここがポイント!

ポイント01 ヴィーガン(ベジタリアン)もムスリムも食べられるよう、
全メニュー酒やみりんなどのアルコール不使用(共通)

ポイント02 酢やしょうゆなどの発酵調味料はハラール認証製品
または天然醸造のものを使用(共通)



- 材料** 水/1ℓ、干しいたけ/2個~4個、だし昆布/適量
- 作り方** 容器に昆布と干し椎茸を入れ水を注ぐ。半日以上かけてじっくりと水出しで戻す。

調理の基本 だし汁

食材選びのポイント

- 植物性のだしなら、ハラール&ヴィーガンの両方に使えて便利
- 添加物が入った市販のだしより、乾物の方が健康的で成分も安心
- 顆粒の昆布だし等を使うときは無添加のものを選ぶ



ヴィーガンバーグ



食材選びのポイント

- 材料は全て植物性(高野豆腐を使用)
- 市販のソースは動物性由来やアルコールの成分が含まれている可能性が高いので、手作りするか成分を確認してから使う。



ハラール天ぷら



食材選びのポイント

- 天ぷら粉は動物性由来の成分が含まれていないか確認する。(要注意: ショートニング・乳化剤)
- 顆粒のだしではなく無添加のかつおの削り節を使用



ヴィーガン寿司



食材選びのポイント

- 材料は全て植物性
- 米や酢、砂糖はなるべく精製されていないものを使用
- 彩の良い旬の野菜を使用



ハラール寿司



食材選びのポイント

- エビや魚などの水産物は基本的にハラールです
- 生魚が苦手な外国人もいるので、炙ったり酢で締めたり工夫してみよう



ヴィーガン瓦そば



食材選びのポイント

- 材料は全て植物性(大豆ミート使用)
- 昆布だしの顆粒は添加物無しのものを使用



ハラール瓦そば



食材選びのポイント

- 必ず「ハラールの肉」を使用。牛肉が手に入らない場合はハラールチキンで代用
- 生きている動物からとれる卵はハラールです



やまぐちコールセンター
TEL: 083-902-6370

日本語を話せないお客様との
コミュニケーションをサポート
24時間365日対応 サービス料無料
(電話もしくはスカイプの通話料/通信料はかかります)



やまぐちFreeWi-Fi

FreeWi-Fiで
もっとにぎわう
お店づくり



発行

一般社団法人 山口県観光連盟

TEL: 083-924-0462
URL: <https://www.oidemase.or.jp/>



山口県 観光スポーツ文化部 インバウンド推進室
TEL: 083-933-3230

動画制作

一般社団法人ハラール・ジャパン協会

TEL: 03-4540-7564 (平日10~17時) URL: <https://jhba.jp>