

# Vege Cafe Guide in Japan

人気フードブロガー・マクロビマウス

食べ歩いた数  
**5年間で1213店舗以上!**

**日本初!**

マクロビマウス監修

**日本のベジカフェを網羅した  
ベジカフェガイドブック**

**厳選!**

**362** **店舗**

## 苓々菜館

Rinrinsaikan

Address 東京都墨田区錦糸 4-1-9  
 Access 錦糸町駅から徒歩 1 分  
 Tell 03-3625-1245  
 Open 11:45 ~ 14:30 (L.O.14:00) 、17:30 ~ 22:00 (L.O.21:30)  
 Closed 月

ベジタリアンなら誰でも知っているといっても過言ではない、錦糸町にある有名台湾精進料理レストラン。ランチはズラリと選ぶメニューの中から、好きな料理を選べるバイキング弁当(1回盛り)がおすすめ。ディナーは1~2人前の料理が全て一律 630 円と、リーズナブルで美味しいアラカルトメニューが並び、財布にもお腹にも優しい至福の料理を楽しめます。ふらっと気軽に立ち寄れるアットホームな雰囲気のお店。

## 元氣亭

Gunkitei

Address 東京都墨田区両国 3-24-10 第二酵素ビル「エコロ」2F  
 Access 両国駅から徒歩 2 分  
 Tell 03-3632-3933  
 Open 11:30 ~ 14:00L.O.  
 Closed 土日祝  
 Web <http://www.genmaikoso.co.jp/health/genkitei/>

穀物菜食を中心とした自然食料理を学べる「エコロクッキングスクール」が監修する自然食レストラン。管理栄養士をはじめとした、食の専門家たちが考えたバランスの取れた料理はカロリー管理もバッチリ。揚げ物風のおかずは、パン粉にごく少量の油を絡めて焼き上げるなど、調理方法にも工夫をこらしています。日替わりランチは主菜と副菜が2品に玄米ご飯と味噌汁が付いて 820 円とリーズナブル。

## Café MOLTY

カフェモルティー

Address 東京都荒川区町屋 8-4-8-101  
 Access 町屋駅から徒歩 10 分  
 Tell 03-6802-6048  
 Open 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:00)  
 Closed 火日祝  
 Web <http://beauty-molty.com>

「心と身体に優しい食事」をテーマにした玄米菜食のナチュラルフードカフェ。メニューは惣菜に玄米ご飯と味噌汁がセットになった日替わりプレートや野菜天井、オーガニックトマトソースを使った全粒粉のパスタなど。いずれもオーガニックコーヒー、紅茶などのドリンクが付いて 950 円と、お財布にも優しいお店。食後にはてんさい糖、メープルシロップ、豆乳などで作った、日替わりのベジスイーツもお忘れなく。