



5月、赤崎の台地に漂う
甘い香り。

Proud!
Japan

のと
ふうど

第5回
若布 わかめ

のはぎが撮る母、
となみさんの料理と家族のおはなし



若布の栄養素

・カルシウム・カリウム・食物繊維・ビタミンK 他

カルシウムは、骨や歯を丈夫にし骨粗しょう症を防ぐ働きがあり、カリウムは、わかめ100g中に約730mgも含まれ、体内に蓄積された塩分を排出する作用により、むくみを抑え、高血圧を予防する効果がある。

能登半島の中で唯一、海に面していない村(旧柳田村)に暮らす我が家では、山の幸に比べて海の幸が手に入りやすいという、ちょっとしたリスクがあります。もちろん、スーパーに行けばすぐに美味しい海の幸は手に入るわけですが、母、十七波さんが買いたがる苦手というせいもあって、我が家では野菜など自分たちの食べるものは自家栽培し、出来る限り買いたる物には行かなくていいように備えています。

苦手な理由を聞くと「店はいろんなものがありすぎて、迷って疲れる」のだそうで、たまに買いたる物に出ても、店の中をショートカットするように飛ばし、その横で商品の成分表や賞味期限、原産地を見ながら選ぶ私とはうらはらに、欲しいもののコーナー(地物売り場)だけを見てさっさと買って終わります。

なんでも作ろうとする十七波さんでも、さすがに魚や海藻といった海のものを作ることはできません。

しかしながら家には、前世は海の生物だったのではないかと思うほど海藻が好き

な私と、蕎麦やみそ汁といった若布必須の料理が好きなのがいます。

そこへ、救世主のように若布をたくさんお土産に持って現れるのは、能登の海辺に住む長年の友人です。

食べきれないとばかりに持ってきてくれる採れ立ての若布は、天日干しにして、東京に住む私の元にもいつもストックしてあります。若布の中には時々、カジメやギバサ、メカブといった能登の海藻も混ざっています。

いつからか若布やカジメといった海藻を料理に入れるようになり、久しく食べられないと海藻不足のような気分になる私の若布好きは、この能登のお恵みから始まっていったに違いありません。



中 乃波木(なか・のはぎ)
昭和54年、東京生まれ。13歳のときに母親と共に旧柳田村へ越し、中学の2年半を過ごす。その時の感動が忘れられず、東京造形大学写真学科へ入学後から能登の写真を撮り始める。卒業後、広告制作会社の写真部を経て独立。能登を撮りだして10年目の平成19年12月に初の写真集「Noto」を出版(FOIL刊)。現在は能登で暮らしたころのエッセー「大波小波」を季刊誌「能登」に掲載するなど活動の幅を広げている。母、十七波(となみ)さんは陶芸家として能登町柳田で陶房眠魂(とうぼう みんと)を構え19年目となる。