



心太の材料

エゴ草（能登沖でとれる天草）  
穀物酢（茹でる際にスプーン一杯ほど）  
梅酢と穀物酢と醤油少々（食べる時にかけるタレ）  
薬味

心が太いと書いて「ところてん」と読むこの一品は、子どもの頃の私には大人のおかずといった存在でした。  
お酢が効いた風味と、のどごしという粋な味わい方をまだマスター（習得）していないうちは、これのどこが美味しいのだろうと、味も姿もつかみにくい透明な一品に、興味だけが先立ちました。心太が出ると「夏だなあ」とか「うまいなあー」なんて言っていて、ビールを飲みながらさっぱりした笑顔でつるつる口に運んでいる大人達を見て、本当にこのおかずの美味しさを、箸でつまむようにつかめているのだろうかと思いつきながら見上げたものです。

能登ではエゴ草という天草が採れます。それを熱湯でどろどろになるまで茹でて（このときお酢を少しいれます）、エゴ草が溶けたら漉して冷まし、冷蔵庫に入れて冷やすと、いい具合に固まります。エゴ草の量によって固さが変わりますが、手作りの心太は、柔らかく舌で溶けるような食感を味わえます。

「この溶けるような食感いいねえ！」と、昔見た大人のようにつるつと吸い込む私は、心太の美味しさをつかめるようになりました。

食べるときには、好みでショウガやミョウガ、シソ、ゆずといった薬味をのせても美味しく頂けます。エゴ草を茹でて溶かした後、漉さずに固めると歯ごたえがあって、味噌田楽のように味噌だれをのせて食べても美味しいです。

まだ、心太の美味しさをつかめない方は、ぜひ黒蜜をかけてみてください。くずきりのような和菓子として、子どもも大人も美味しく味わえます。



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」で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。

☎：0768-6211000(他)  
能登町URL：http://www.town.noto.lg.jp  
Eメール：info@town.noto.lg.jp

■発行・能登町 ■編集・広報情報推進課  
〒927-0492  
石川県鳳珠郡能登町字出津新1字197番地1



広報のと  
第76号

平成23年6月1日発行

広報のとNo.76  
2011.6.1

6

「行政」「人」「地域の魅力・価値」を「プラス」でつなぐ情報誌

Noto PLUS

てんぐだいら  
天狗平に咲き誇る  
孤高のエドヒガン

「御所桜」

Proud!  
Japan