

By Bethany Cummings



ベサニー・カミングス

1996年、英国ウェールズ生まれ。子どもの頃に見たスタジオジブリ制作のアニメなどをきっかけに日本に興味を持ち、スコットランドのエディンバラ大学で日本語とアジア学を専攻。在学中に交換留学生として岡山大学で10カ月間学ぶ。2018年から東京都大田区役所で国際交流員として勤務し、文化や言語の架け橋として、外国人区民をサポートしながら大田区や母国の魅力を紹介している。区のホームページで「ベサニーの大田区給日記」を公開中。

<https://www.city.ota.tokyo.jp/kokusaitoshi/kouryu/cir.html>

Seaweed, a healthy staple enjoyed in Japan and abroad

The tradition of eating seaweed, such as *wakame* and *nori*, in Japan goes back centuries. Eaten with rice, in soups and stocks, salads and more, this **versatile** food is an important component of the Japanese diet.

In Japan from the Edo Period (1603-1867) to early Showa Era (1926-1989), *nori* is said to have **thrived** particularly along the coast of Omori in Ota City. The coastal area was said to have been **ideal for** *nori* farming **due to** its **shallow waters**.

Unfortunately and quite

ironically, the industry met its end for the very same reason after it was decided that the shallow waters would be **reclaimed** for the renovation of Tokyo Bay. While *nori* is **no longer** farmed in the area, you can learn about its history at the Omori Nori Museum in Ota City.

Although it is commonly known that seaweed also **plays an important role in** traditional foods in Asian countries besides Japan, many Japanese people are surprised when I tell them that seaweed is also a **delicacy** in Wales.

This Welsh seaweed dish is called “laverbread.” Unlike its name would **suggest**, laverbread does not have any bread in it. It is made from boiling **laver** seaweed into the form of a paste, and is usually enjoyed with bread, mixed with oats and fried, or served on the side of a traditional Welsh breakfast. I imagine it would taste great with rice, too!

If you like seaweed and have the chance to visit Wales, I definitely recommend you try laverbread.

Seaweed (見出しから)海藻、のり	shallow water(s) 浅瀬
staple (見出しから)(主食となる)食物、特産品	(be) reclaimed 埋め立てられる
abroad (見出しから)外国で、海外で	no longer もはや～ない
versatile 用途の広い、万能な	play(s)...in ～に重要な役割を果たす
thrive(d) 繁栄した	delicacy 珍味、美味
ideal for ～に理想的な	suggest ～を示唆する、意味する
due to ～のために、～によ	laver のり

ベサニー・カミングスさんのエッセーは今回が最終回です。7月4日号からは、米国生まれで青森県十和田市で地方創生のあり方を探りつつ、英国との2拠点生活を送る、アレックス・クイーンさんのエッセーを掲載します。

対訳 海藻は、日本そして海外でも楽しめる健康食材です

日本には何世紀も前から、ワカメやのりなどの海藻を食べる習慣があります。ご飯と一緒に食べたり、スープやだし、サラダなどに入れて食べたりと、この万能な食材は、日本人の食生活に欠かせません。

日本では江戸時代(1603-1867年)から昭和(1926-89年)初期に、特に大田区の大森海岸でのりの養殖が盛んだったと言われています。沿岸が浅瀬だったことが、のりの養殖に適していたそうです。

残念ながら、また、皮肉なこと、浅瀬であったがゆえに東京湾の再開発で埋め立てられることになり、のりの養殖は終わりを迎えました。今はもう、この地域でのりの養殖はされていませんが、大田区にある「大森 海苔(のり)のふるさと館」でその歴史を学べます。

日本以外のアジアの国々でも、海藻が伝統的に重要な食材であることはよく知られ

ていますが、ウェールズでも珍味とされていることを話すと、多くの日本人が驚きます。

ウェールズの海藻料理は、「laverbread」と呼ばれています。名前が示すのとは異なり、laverbread にパンは入っていません。これは熱湯でゆでたのりをペースト状にしたもので、通常パンと一緒に食べたり、オート麦と混ぜて揚げたり、伝統的なウェールズの朝食の付け合わせにしたりします。きっとご飯と一緒に食べてもおいしいと思います!

もし海藻が好きでウェールズに行く機会があれば、ぜひ laverbread を食べてみてください。

(訳 田端節子)