



信州産の花の魅力を発信したい

CAKES

ハナトコモノ

代表 黒木 幸太さん (39歳)

可奈さん (36歳)

与良町の北国街道沿いに

2022年秋にオープンした花店「CAKES(ケイクス)」。

代表の黒木幸太さんは、「ケイクを選ぶときの様にワクワクお花を選んでほしい」という思いを店名に込めた。一風変わった珍しい花や観葉植物、ドライフラワーのアレンジメントを見ていると、確かにワクワクしてくる。妻の可奈さんがセレクトした文具・雑貨・ハーブティ―・手作りアクセ



「今後は、他店とコラボ商品開発や、花の定期便やサブスクもやってみたいです。ブライダルにも、もっと力を入れたいです」と黒木夫妻

▶問合せは、Instagramか ☎070-9020-1187 まで



幸太さんはオランダのフラワーデザインの国家資格を持っている。アレンジも日本のものとは少し違い面白いかも



可奈さん手作りのアクセサリ

サリーなども扱っているの、花と一緒にプレゼントしても喜ばれそう。

「信州産の花は発色がよく、長持ちします。その魅力を現地から発信できればと、ここでの開業を決めました。晴天率が高く湿度が低いいためか、ドライフラワーもきれいな色に仕上がるんですよ」と幸太さん。花のある時期には、小諸産、長野県産の花を扱うことを心掛けています。また、廃棄される花(ロスフラワー)の削減にも配慮。地元

生産者からは、少し丈が短いなどの規格外品を優先して仕入れている。大きなアレンジメントを作る際にカットした素材もなるべく無駄にせず、小さな花束にアレンジ。手のひらに載るほどちいさな花束からは、花への大きな愛情が伝わってくる。

開業を機に、神奈川県から移住してきた黒木夫妻。小諸を選んだ理由は何だったのか。「まず、駅前や市役所の周りに緑豊かな公園があることに惹かれました。歴史と文化ある

街並みが残り、新しいお店もあって、第一印象でここに決めました。慣れないこともありますが、人があつたかくて、みなさんいろいろと教えてくれます。『よく小諸に来てくれたね』と言ってくださる方もいます」とご夫妻。

イベントに積極的に出店したり、「冬の小諸を盛り上げた」と、クリスマススマーケットを主催したり、毎月ワークショップを開催したりと、気軽に花と関われる場も提供してくれている。

(取材・文 村松マヤ)

エイジングと薬膳

脾①最近食欲がない!

中医学で重要な臓器「脾」

は、胃の下にあり、胃で消化した食物を栄養素に変え貯蔵しています。食欲がない、疲れ、お腹が張る、下痢などの症状は脾とかわり、加齢とともに働きも低下。その結果、高齢者に多い栄養不足が起きてきます。たくさん食べているつもりでも体力が落ちるのは、消化・吸収の力が弱くなるため。その結果、筋肉や骨を作る力が弱くなり、老化が進んでしまうのです。それを防ぐためには、まず脾・胃にある気を元気にします。お米、ハト麦、山芋、じゃがいも、カボチャ、キャベツ、いんげん、しいたけ、マッシュルーム、栗、蜂蜜、鶏肉、牛肉、カツオ、ナマズなど。加えて気の巡りをよくするそば、玉ねぎ、ラッキョウ、みかん、オレンジ、酢、適量のお酒など。食事の際注意したいのは、30回くらいゆっくり噛み、楽しい気分です。次回は番外編として、年齢には実は2種類あるという話をしてみたいと思います。(国際中薬膳師 小清水由良)

