



文・写真：松井ゆみ子 編集・デザイン・発行：ヒマール
2022年3月発行（季刊） ©Yumiko Matsui

このフリーペーパーについてのお問い合わせ等はヒマールへお願いします。

ヒマール [himaar] 〒740-0017 山口県岩国市今津町 1-10-3
e-mail:info@himaar.com phone:0827-29-0851 <https://himaar.com>

★2020年4月～2021年12月に書かれた blog「Yumikoのサバイバル・クッキングレシピ」もぜひご覧ください。 <https://himaar.com/cooking/>

複製・再配布可
無断転載不可



Oxford Lunch

オクスフォード・ランチ

レシピは裏面→

アイルランド食べものがたり 「ラム肉料理」



アイルランドに来始めてから新たな好物になったのがラム肉。甘みと滋味深い味わいで、わたしの中では牛肉を超えました。低カロリーで栄養価も高くヘルシーな食材です。若いラムには臭みもなく、それは草の匂い。ジンギスカン料理しか思い浮かばない方へ、少しヒントを。

基本の調理方法はシチューかオープン焼き。フライパンでも焼けますが、野菜を加えて煮込みかオープン料理にするのがベストだと思います。郷土料理のアイリッシュシチューは、ラムとじゃがいも、たまねぎを煮込んだシンプルな料理。骨つきラムチョップはじゃがいもと一緒にオープン焼きし、素朴なミントソースをつけて食べるのも伝統的なスタイル。じゃがいもとミント、案外合うのですよ。

最近ではエスニックな使い方も人気。トマトとの相性がばつぐんなので、ナスやズッキーニに黒オリーブやケイパーを足したソースと煮込んでクスクスを添えるのが我が家の定番メニュー。

ラムひき肉は使いやすいのははじめの一步にいいかもしれません。シェパーズパイの基本はラムですし、肉団子にしてカレーにすると悶絶のおいしさ。たっぷりのほうれん草を入れてくださいね。

近年はラム肉を使ったハンバーガーをメニューに加える店が少なくありません。ちょっとピリ辛仕立てにしていたり、ケバブの影響がちらほら。ふつうのハンバーガーは大きすぎるしパスすることがほとんどですけれど、ラム・バーガーを見つけた日には、食わずにいられません。旨ッ!! 実はこれも簡単に作れるので、家でお試してくださいね。日本人ならレシピなしでもハンバーグ作れますもんね。牛を羊にするだけですから。多めのニンニク、ちょいチリパウダーが秘訣です。

★ヒマールより：アイリッシュシチュー、シェパーズパイなど、アイルランドの伝統的な家庭料理のレシピは、松井ゆみ子さん著「家庭で作れるアイルランド料理」(河出書房新社)をご覧ください。

Oxford Lunch (オクスフォード・ランチ)

なぜこの名前なのか、調べきれていませんが、「ライト・フルーツケーキ」とよばれることもある、アイルランドでもポピュラーな焼き菓子です。これは夫マークの亡き母親のレシピをアレンジしました。地元のカントリーマーケットやオーガニックファームショップで販売する、わたしの手作り人気商品のひとつです。日保ちするので時間のあるときに焼いておくと、急な来訪に重宝します。ピクニックのお供にも最適。

【材料】1/2 パウンド型1本分

バター	50g	溶き卵	1個
三温糖	50g	薄力粉	100g
サルタナレーズン	100g	アーモンドフラワー	20g
オレンジピール	50g	ベーキングパウダー	小さじ1
チェリーの砂糖漬け	3~4個 (半分に切る)	牛乳	1/4カップ

【作り方】

- ①バターと三温糖をクリーム状にまぜあわす。
 - ②サルタナレーズン、オレンジピール、チェリー、溶き卵を①に加えてまぜあわす。
 - ③薄力粉、アーモンドフラワー、ベーキングパウダーを加えてさっくりまぜあわす。
 - ④③に牛乳を半分加えてさつとまぜ、残りの牛乳を加えてさっくりまぜあわす。
- *牛乳は生地の様子を見ながら加えてください。すかさずかした感じの生地が理想。水っぽい生地になっていたら、アーモンドパウダーを少し加えて調節してください。
- ⑤薄く油をひいた型に流し入れ、180℃に余熱したオーブンで30~40分焼く。

松井ゆみ子 Profile

音楽業界で働いたのち、1991年にアイルランドへ。日本とアイルランドを行き来する生活を経て、現在はアイルランドを拠点にフォトグラファー、エッセイスト、料理家として活動。著書に「アイルランドのおいしい毎日」(東京書籍)、「ケルトの国のごちそうめぐり」「家庭で作れるアイルランド料理」(河出書房新社)など。2021年にはアイルランドでも料理の本「Yumiko's kitchen "O'Bento"」を出版。



松井ゆみ子最新刊

「アイリッシュネスへの扉」 好評発売中!

ヒマール刊

アイルランドの歴史から文化、音楽、美味しいものまで! たっぷりつめこんだエッセイ。7つのおやつレシピ付き。



定価 1,600 円+税
四六判並製 258 ページ
ISBN 978-4-9912195-0-4

★本のお求めはフリーペーパー配布店でどうぞ!



アイルランドの春は二月一日セント・ブリジッドズデー (St. Brigid's Day) から始まります。働き者で、人のために尽力を惜しまない聖人ブリジッドはこの国の女性の鏡。来年からこの日は祝日になるようで、三月十七日のセント・パトリックズデー (St. Patrick's Day) とともに春を彩るお祭りが増えました。四月にはクリスマスと並ぶ大事な祝祭イースターがあり、ごちそうを食べる機会が日白押しです。

アイルランドは緯度が高く、夏は白夜に近いほど日照時間が長くなり、一日をたっぷり使うことができますが、反面冬は日が短くあつという間に夜が来る感じ。春の訪れは、長くて暗いトンネルを抜けた喜びのときなのです。

まず黄色のラッパ水仙が咲き始め、たんぼばやバターカップと競うようにワイルドガーリックの純白の花が野に広がり、やがてブルーベルにバトン渡して紫の絨毯に衣替え。落葉していた木々も若い葉が勢いを増し、野生が再生する素晴らしい季節。そこかしこに花々が咲き乱れているので、田舎暮らしを始めてから切り花を買うのは真冬のほんのいつときになりました。

ファームもにわかには活気を取り戻します。羊や牛たちが放牧され、作物の若芽がぐんぐんと育ち、わたしも存分にエネルギーを受け取っています。

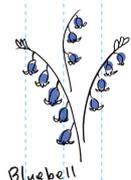
元気に飛び跳ねる子羊は春の風物詩。イースターの伝統料理は旬のラム肉を使います。食材としての肉に旬があることをアイルランドで初めて知りました。市場で売られるラムの多くがオスなのを覚えてくれたのは近所のシープ・ファーマーです。残酷に聞こえるかもしれませんが、ファームの掟。この国が農業国であることを町で暮らしているときにはほとんど忘れていました。

今は作物を作る畑と家畜のいる牧場どちらもがすぐ近くにあり、自然とともに生きる人たちのたくましさとしなやかな両方を学ばせてもらっています。

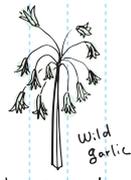
大西洋から吹きつける風はまだまだ冷たく、海岸でアイスクリームを食べる気分には至りませんが、夏の楽しさはこれから。

バンデミックによるロックダウン中に拙著「アイリッシュネスへの扉」を執筆し、昨年九月に出版しました。その前年、版元ヒマールのサイトで「サバイバル・クッキング」というブログを始めたのは、閉塞感を打破する気持ちからです。わたしはソーシャルメディアを使っておらず、ブログが唯一のウェブサイトメディアですが、それも一旦休んでみました。せっかくならばこんな辺鄙な場所に住んでいるのですから、そう簡単にアクセスできなかったら嘘だと思ってしまう。それでも世捨て人になるつもりはまだないので、アイルランドの田舎暮らしの様子をこのフリーペーパー「アイルランドの風」に綴りたいと思います。

春夏秋冬、の季刊です。お楽しみいただけただけなら嬉しいですよ。



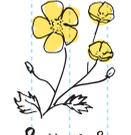
Bluebell



Wild garlic
(Three-cornered garlic)



Dandelion



Buttercup



Daffodil