



文・写真：松井ゆみ子 編集・デザイン・発行：ヒマール
2022年6月発行（季刊） ©Yumiko Matsui

複製・再配布歓迎
無断転載不可

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/>



Plum Cake

プラムケーキ

レシピは裏面→

文字だけレシピ「ポーチドサーモン」



夏を代表する料理のひとつが「ポーチドサーモン」。本来は丸ごと1尾茹でるのですが、うちでは切り身。といっても魚屋さんから購入する切り身はかなり大きく、半身のさらに半分（わかりづらい・苦笑）。

日本で魚は“焼く、煮る、蒸す”と調理方法も豊かですが、それだからか“ただ茹でる”は違和感があるかもしれません。鍋物だって昆布や野菜を入れて“煮込み”の範疇ですものね。

わたしも最初は「茹でた鮭？」と懐疑的でした。イベントやパーティで丸ごと茹でられた鮭がサラダと並んでいるのを見ると、なるほど豪華。丸ごと茹でられる細長くて大きな鍋があって、夫マークのグルメな親族が自慢げに見せてくれたことがあります。が、一般家庭では切り身を茹でるのみ。

でもこれがなかなか重宝なことに近年気づきました。一気に茹でて冷蔵庫で保存し、ちまちま数日使います。混ぜご飯やばら寿司にはもちろん、キッシュやオムレツの具材にしたり、サラダのトッピングにしたり、最後はゴマ油で炒ってふりかけに。

茹でる際に、少し多めの塩（といっても小さじ1ほど）とスターアニスを3個ほど投入するのが私流。スターアニスはとてもいい仕事をします。ほのかなアジアンテイストで、和食にしても差し支えない程度。

ピーツと一緒に茹でれば、鮮やかなピンク色になります。茹でたあとに酢漬けのピーツと合体させることも。

ポーチドサーモンはふつう、茹でた新じゃが、あるいはポテトサラダにしたものなど夏野菜のサラダを添えていただきます。マヨネーズっぽいソースやタルタルソースが合いますが、わたしはわさび醤油で（笑）。茹でたての腹身にはそれがいちばん。ポーチドサーモンは冷製の範疇ですが、茹でたてをつまみ食いするのは調理人の特権ですから。

そうだ、サンドウィッチの具材にも最適です。夏の遠出のお伴には向かないかもしれませんが、おうちでぜひ。

マヨ味に抵抗がある方は、ゆで卵とオリーブオイル、ケイパー（ケッパー）&レモン汁などで味付けは？ きゅうりのピクルスとまぜあわすのもいいと思います。ディルもぜひ！

Plum Cake (プラムケーキ)

グルテンフリー、シュガーフリー、デイリー（乳製品）フリーの“guilty free（罪を感じない）”ケーキです（笑）。

甘さ控えめの分量なので、もし足りなかったら焼き上がりにはちみつかメープルシロップをかけてしみこませてください。アーモンドはアレルギー源になる場合があるので気をつけて。焦げやすいので、焼き色が濃くなってきたらオープンペーパーで覆って調節。

プラム以外にパイナップルやラズベリーなど、いろいろ変えてお楽しみください。ココア大さじ2ほど加えたチョコ味もおいしいです。

直径約15cmの丸いケーキ型を使用（1/2パウンド型とほぼ同量）

アーモンドフラワー	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
はちみつかメープルシロップ	40g
たまご	1個
レモンの絞り汁	1/2個分
プラム	3個ほど（種をとってスライス）
アーモンドフレークス	適量

【作り方】

- ①ボウルにアーモンドフラワー、ベーキングパウダーを入れてまぜ、はちみつ、たまご、レモンの絞り汁を加えてさっくりまぜあわす。
- ②オープンペーパーを敷いた型に生地を入れ、プラムをトッピングし、アーモンドフレークスをかける。
- ③160°Cに余熱したオープンで30~35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！



木

々の新緑が動画の早回しのようにぐんぐんと育ち、イースター後の五月にはアイルランドを象徴するグリーンに包まれます。晴れた日の夕方は草刈り機の音があちこちから聞こえ、畑仕事も本格的になりトラックターが忙しく行き来し、活気あふれる季節が始まっています。

春先から初夏にかけては連休が立て続けにあり、そのあとすぐに学校の夏休みが始まるので、アイルランドのホリデーモードが止まりません。冬とコロナの両方から解放された人々は、少し浮き足立ち加減で初夏を満喫中。珍しく快晴が続いて、わたしも洗濯に追われたあとは庭でワイン。家のなかに入るのは料理をするときだけでした（笑）。

まもなく開花するのがエルダーフラワー（ニワトコ）です。去年は見つけるのに手間取り、盛りを過ぎていて食材にできず大後悔。シロップを作って夏らしい飲み物を手作りしたかったのですが、上手な方をいただいたり買ったりして楽しむことはできました。同じ頃に実をつけるグースベリー（西洋スグリ）と相性がよく、一緒に煮てジャムにしたりタルトを作ったりします。

ようやく待ち焦がれていたフレッシュアップがお目見え。まずはコリアンダーを大人買い。続いてディルも登場、待たれるのはやはり去年買いそびれ続けた小ぶりのニンジン。おとしはいつも買えて酢漬けを作りまくったのですが、いつも入手できるとは限らないのが自然の恵みの鉄則。スーパーマーケット育ちで「いつでも買える」が当たり前と思っていたので、今さらながら学習しています。今年もたくさん買いたい！ 地元のオーガニック・バジル！

参加しているカントリーマーケットであらためて実感しているのは、地元クリフォニーが観光地であること。ガイドブックには載りませんが、アイルランド人でも知らないと思う、この小さなヴィレッジに夏、観光客が訪れることなど。しかし海も近いし山もあり、キャラバン（キャンピングカー）が駐車できる場所がいくつもあり、特に北部からは、家族ぐるみですこせる「お手軽」な観光地なのです。

去年の夏はまだいろいろな制限があり、マーケットも恐る恐るという感じで開催していたので気づきませんでした。今年も遠出のお客さまたちの恩恵を受けております。北部訛りが飛び交って、わたしは理解するのに少々苦労しておりますが、それもまた新鮮。

個人的な夏の楽しみといたら、ロブスター。何尾食べられるかな〜
まだ実現していないのが鯖釣り。小さな漁港からビジター向けの船が出るのです。

すぐ近くに乗馬のできる厩舎があるのに乗ってないし。
この夏をどれだけここで満喫できるか、大きな宿題です。

松井ゆみ子

