



文・写真：松井ゆみ子 編集・デザイン・発行：ヒマール  
2022年9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/

## Apple Cake

アップルケーキ



レシピは裏面→

## 文字だけレシピ「ヒラタケの万能おかず」



地元産のオイスターマッシュルーム（ヒラタケ）が買えるようになり、食卓の常連になっているのがこの一品。常備菜にと作っても、ワインのつまみにぴったりで、すぐに食べきってしまうのですが。

ヒラタケ 200g ほどはナイフを使わず手でさきます。あまり細くしすぎず、大きさもまちまちにした方が食感が異なって楽しめます。フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れて火にかけ、じゅーっと音がしてきたらヒラタケを加えます。強目の中火で焼き、片面に焼き色がついたら大きじ2ほどのワインを加え、ここで初めてヒラタケをさっと混ぜます。最初からまぜてしまうと水気が出てきてしまうので、動かさずに焼き付ける感じ。ワインを加えた時点ですべてに火を通します。が、これも時間をかけず。フライパンの表面に醤油を加え、さっと具材とまぜあわせ、そこにはちみつ、バルサミコ酢、塩少々を加えてさっとまぜて火を止めます。塩も、先に加えてしまうとヒラタケから水気が出てしまうので最後に。

パセリやチャイブをトッピングしたり、チリを入れてピリ辛にしたり、アレンジは好みで。

あつあつでなく、少し冷めてからの方が味がしみこんでさらにおいしくなります。バゲットにのせたり、肉や魚料理に添えたり、万能おかず。

でもわたしはやっぱりそのままワインのお供に。

もう一品おまけです。カンタンだけど病みつきになっているのがこちら。

なるべく薄めのヒラタケ数枚を手でさきます。コーンスターチに塩少々をまぜたものを薄くまぶし、オリーブオイルで焼くだけ。唐揚げのような食感ときのこの旨味がもうたまりません。ただ、すぐにへたっちゃうので、わたしはワイン片手にフライパンの前で立ち食い。ホットプレートがあればばっちりです。



# Apple Cake (アップルケーキ)

甘いりんご、甘くないりんご、材料を選ばないケーキです。バターと砂糖をクリーム状にまぜあわせるベースはパウンドケーキの基本。ですが、スコーンのように小麦粉とバターをそぼろ状にするところから始めるレシピもあり、こちらはどっしりした仕上がりに。あとの手順はここに記したものと同じなので試してみてください。

りんごではなく、バナナ（つぶさずにざっくり切ったもの）をまぜてバナナケーキにしたり、ココア大さじ 2 ほどをまぜてチョコ味にしたり、同じレシピでアレンジ自在。あっさり甘みも少なめなので、バターと三温糖を各 10g 足してもいいかもしれません。生地の上にアーモンドスライスやウォールナッツをのせるときもあり。

## 【材料】1/2 パウンド型

- ・りんご …………… 1個 (皮をむいて、1センチほどの厚さのいちょう切り)
- ・バター …………… 50g
- ・薄力粉 …………… 120g
- ・シナモンパウダー …… 適量
- ・卵 …………… 1個
- ・三温糖 …………… 50g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ1
- ・レーズン …………… 大さじ1強
- ・牛乳 …………… 1/2 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薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダー、りんご、レーズンを①に加えてさっくりまぜあわす。
- ③卵を加えてさっくりまぜ、牛乳を半分ずつ加えて生地にまとめる。
- ④薄く油をひくか、オープンペーパーを敷いた型に③を流し込む。
- ⑤180℃に予熱したオープンで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

アイルランドの秋。木々の多くは黄葉で常緑樹とのコントラストが素晴らしく、たまに混ざる紅葉がひととき鮮やかに見え、なかなかカラフルです。去年引越してきた家の庭にもりんごの木があり、大家さんから落ちちゃう前に取ってね、とお許しをいただいたので、たくさん収穫してお菓子づくりに励んでいます。ここはクッキングアップルといって生食には向きませんが、すぐに煮崩れるのでジャムやソース、タルトの具材に最適。

身近にある自然の恵みで料理をするのは贅沢な喜びです。

りんごと同じ頃に実が熟すブラックベリーは、ほぼ雑草。棘がすごいので刈り取れないままほったらかしになっていますが、一年一度、秋に実をつけるときだけ重宝がられています。なによりタダだし。これもジャムやタルトなどお菓子づくりに活用しますが、たくさん使うときは車の通らない場所に実ったものを選びたいので花の時期に下調べしておきます。

なかなか見つかからないのが Sloo (スロー)。すももの一種でジンに漬けたスロージンは素晴らしく美味。ずっと以前、友人が摘んでくれたもので作ったスロージンの味が忘れられません。今年こそ摘めますように。

秋は海の幸、山の幸も出揃って食いしん坊にはたまらない季節。旬を迎える牡蠣も、アトランティック・オイスターとよばれるこぶりの原産のタイプがこの時期にお目見え。生牡蠣ファンが待ち焦がれていた至福の時。

ほくほくのじゃがいもも出回り始め、オープン料理や煮込み料理の出番です。秋の終わりのハロウィンはアイルランド起源の祝祭。かぼちゃはハロウィンの飾り物として使われるばかりで、食材としてはまだまだ新参者。かつてのアイルランドのハロウィンでは Tundia (ターニップ) とよばれるカブをくり抜いてお面にしていたそう。ハロウィンのかぼちゃはアメリカの風習の逆輸入で、ここではそう長い歴史があるわけでもなく。

幸い、拙著「アイリッシュネスへの扉」にも登場する近所のオーガニックファームでは、うちくりかぼちゃといって日本のくりかぼちゃの一種を育てていて、とってもおいしい。さすがにこのかぼちゃは、飾りでなくちゃんと食されておりませう。

松井ゆみ子

