



文・写真：松井ゆみ子 編集・デザイン・発行：ヒマール
2022年12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>

★blog「Yumikoのサバイバル・クッキングレシピ」も気まぐれに更新しています。
ぜひご覧ください。 <http://himaar.com/cooking/>



Mince Pie

ミンスパイ

クリスマスの夜更けのお楽しみがこれ。作り置きできるお菓子なので、数週間前にたくさん焼いておきます。冷たいままでも食べますがオーブンで10分ほど温め直すとおいしさ倍増。ミンスミートには、干しあんずやナツメ、刻んだりんごを入れるなどレシピは様々。かつてはひき肉を混ぜる家もあったそう。フードプロセッサーを使う人も多いですが、面倒でもナイフで刻む方が「おお！」の仕上がりになります。

残ったミンスミートは瓶などに入れておけば数ヶ月保存可能。大きなタルトを作って熱々にアイスクリームをのせれば豪華なデザートに変身。

レシピは裏面→

文字だけレシピ「冬ごはん。主役はスープ」



北国の冬に欠かせないのがスープ。冷え切ったときは身体のなかを温めるのが一番。お茶ではなくスープが最適です。作る時は大鍋でまずポトフのようなおすまし系を。レギュラー陣はニンニク、タマネギ、マッシュルーム、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリやインゲンなどの緑野菜。細かく切らずに食感を楽しめます。ニンニク、タマネギ、マッシュルームをオリーブオイルでさっと炒め、水をたっぷり注ぎ、塩、しょうゆ少々、ベイリーフを加えて沸騰させてからニンジン、ジャガイモを投入。緑野菜は最後の5分くらいで加え、食感を活かします。

このメンツだとかなり薄味だと思うので、野菜コンソメキューブを少し加えたりしてみてください。

味に奥行きを出すためのヒントは、まずセロリ。葉もたくさん入れるとハーブ代わりになります。りんごもいい仕事をします。昆布と生姜も栄養になるので水を加えた時点で投入。うちではここでオーツ大さじ2~3を入れていきます。適度なとろみもつくので。

小さなタマネギが手に入ったら、皮をむいてまるごと加えます。甘みもつくし、なによりとろ〜んと溶けたタマネギの美味しいこと！ 5~6個入れてみてください。ジャガイモに火が通ればできあがり。

1日目はポトフ、2日目はシチュー状態、3日目まで残ればハンドミキサーを使ってポタージュにします。

ポタージュ状のスープは、材料がブレンドされた時点で意外な味になるのが醍醐味です。ニンジン、ジンジャー、オレンジのスープは爽やかな仕上がりでレストラン顔負けの洗練さでした。きれいな色に仕上げるため、緑野菜は出来上がりに加えます。マッシュルームも変色の元になるのでご法度。日本でなら白シメジとか入れられますね。

残ったスープに冷ご飯をまぜて即席リゾットにしたり、カレー粉をまぜて即席カレーにもなるし重宝な常備食です。

Mince Pie (ミンスパイ)

【材料】直径 6cm のタルトレット型 12 個分

☆ミンスミート (作りやすい分量として上記の 3 回分ほど)

- ・レーズンとサルタナ合わせて 300g
- ・ミックス (またはオレンジ)ピール 100g
- ・スライスアーモンド 50g
- ・三温糖 140g
- ・オレンジマーレード 大さじ 1
- ・オールスパイス 小さじ 1/2
- ・ナツメグかシナモンパウダー (両方でも) 小さじ 1/2
- ・レモンの皮 1 個分
- ・レモンのしぼり汁 1 個分
- ・溶かしバター 50g
- ・ブランデーかアイリッシュウイスキー 大さじ 4
- ・シェリー酒 大さじ 4

☆ショートクラスト・ペイストリー

- ・薄力粉 250g
- ・バター 100g
- ・水 50cc

【作り方】

- ①レーズン、サルタナ、ピール、アーモンドを細かく刻む。
- ②ブランデー、シェリー酒以外の材料すべてを混ぜ合わせて一晩おく。
- ③翌日、ブランデーとシェリー酒をまぜ、1 時間ほどおく。
- ④ペイストリーを作る。薄力粉に手でバターを混ぜ込み、そばろ状にする
- ⑤水を加えて生地にまとめる。
- ⑥生地を厚さ 3mm ほどに綿棒でのばし、直径 7cm の型で抜き、タルト型に敷いていく。残りの生地は星型のクッキーで抜いておく。
- ⑦ミンスミートを型につめ、星型の生地でふたをし、溶き卵か牛乳 (材料外) を塗る
- ⑧200℃に予熱したオーブンで 20 分ほど焼く。

松井ゆみ子 Profile

音楽業界で働いたのち、一九九一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。二〇二一年にはアイルランドでも料理の本「Yumiko's kitchen "O'Banto"」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！



大

好きな季節、冬の到来。

「たくさんさんの白馬がやってくる。」大西洋に寄せ来る波の詩的な形容です。吠えるような風の音が好き。寒がりのくせにアイルランド北西部の冬はワイルドでわくわくします。夏時間が終わり、時計の針を元に戻すと夜が日々長くなっていき、冬眠に近いほどたっぷり眠れるように。夏は夜が短すぎ、宵っ張りや寝床に入るときはすでに朝。冬は睡眠時間を取り戻すときでもあるのです。

クリスマスを一歩に派手なイベントは影をひそめますが、ローカル (地元対象) の催しは案外あれこれ面白いものが多く、長い冬も飽きることがありません。「お祭り好き」はアイリッシュネスの大事なポイント。伝統音楽が元気になるのもこの季節。三月に St. パイデーが控えているので前哨戦の意味も兼ねてなのか一月から音楽イベントは目白押し。定番になっているインターナショナルなものもあり毎年この時期は目が離せません。

夏の間は観光客でいつもいっぱいだった近所のレストランでゆっくり食事ができるのもこの時期。パブも近くの人たちばかりで、ゆるい感じに。伝統音楽のセッション練習会もあり地元感満載です。

いつも買い出しに行く畑の野菜はほぼすべての収穫を終え、しばしスーパーマーケットのお世話にならざるを得ないのが少々残念な季節。そのかわり魚は旬を迎えて嬉しい限り。町の暮らしでは忘れてしまう食材が育つサイクルをここではしっかり体感でき、自然の恵みに感謝する気持ちが強くなりました。

サラダに向くメイクイン系のじゃがいもは今や年中どこでも買えますが、ほくほくの男爵いも系が登場する晩秋以降は影をひそめる感じ。泥付きの無骨な男爵いも系を見ると、ローストにしようかな、マッシュもいいなど冬向けの料理が頭に浮かんでわくわくします。アイリッシュネス、まさにここにあり。



蜜蝋キャンドル。冬だけのものではありませんけれど、ヒマールで取り扱い中です。

松井ゆみ子