

雙葉の窓から～世界を旅する～ No.11 イギリス編

イギリスと言えば、アフタヌーン・ティーがよく知られていますね。日本人には、ホテルでいただくアフタヌーン・ティーを思い浮かべる人もいるかもしれませんが、イギリスでは多くの国民に親しまれている習慣です。今から約200年前、イギリスの貴族たちは、夜オペラ鑑賞をして、夕食を22時くらいに食べていました。当時は朝と夜しか食事をせず、遅い夕食までにおなかがすいてしまうので、午後4時ころにおやつとしてアフタヌーン・ティーをとるようになったのが始まりです。



アフタヌーン・ティーのメニューは紅茶やサンドイッチ、スコーン、ケーキなどです。今日はその中でもスコーンのレシピを紹介します。

〈材料〉

薄力粉 250グラム
ベーキングパウダー 大さじ1
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/3
バター 50グラム
ヨーグルト 大さじ3
牛乳 90cc

〈作り方〉

- ①ボールに小麦粉とベーキングパウダー、塩、砂糖を入れ、混ぜる。
- ②あらかじめ1センチ角に切っておいたバターを加え、バターを手でつぶしながら①と混ぜる。
- ③あらいパン粉の様になったら、ヨーグルトと牛乳を加え、手早くひとまとめにし、ラップに包んで、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ④休ませておいた生地を手で厚さ2センチくらいにのばし、直径5センチくらいの型（なければコップ）で抜く。
- ⑤天板に並べて、200℃で20～25分焼く。



参考『絵本からうまれたおいしいレシピ』宝島社



私も作ってみたよ。外側はカリカリ、サクサクしていて中はふんわりでおいしいよ。イギリスのスコーンにはジャムとクロテッドクリームをつけて食べることが多いよ。生クリームを空き瓶に入れて5分くらいふり続けると、クロテッドクリームみたいになるよ。試してみてね！



『不思議の国のアリス』にも、三月うさぎのお茶会のシーンが出てくるね。私も本を読み返してみよう。



◆スコーンのあとは、ボリューム満点の料理にチャレンジしてみませんか？

実は、静岡雙葉には英会話の授業のご担当である、イギリス人の Tom 先生がいらっしゃいます。お気に入りの家庭料理をインタビューしてみたところ、

“I like Cornish Pasties!(コーニッシュパスティが好き)” と答えてくださいました。イギリスのコーンウォール地方で生まれた、パイ。もともとは、鉱山で働いていた人たちが持ち歩いて、片手で栄養満点のものを食べられるように、と作られたのだそうです。お肉もお野菜もたっぷり取ると人気があり、ロンドンの駅などにも専門店のお店もあるのだとか。



美味しそうなこの料理、あおいちゃんも、またまた挑戦してみたよ！

◆大きなコーニッシュパスティ 2 個分の材料 (4 人くらいで楽しめます)

〈生地〉	〈中身 (フィリング) 〉
薄力粉・・・200g	牛もも肉・・・100 グラム
バター・・・100g	じゃがいも・・・小 1 個 (約 120 グラム)
水・・・50ml	玉ねぎ・・・1/3 個 (約 65 グラム)
	塩、こしょう・・・各少々
	ウスターソース・・・小さじ 2
	卵・・・1/2 個



外国の食べ物で文化を感じるのも、楽しい勉強の一つだね！



○生地をつくる ※冷凍パイシートを使ったレシピもあるようですが、ビスケットのようなホロっとした独特の生地を本格的に作りたい人は頑張ってみよう！フードプロセッサーで混ぜて作ると簡単です。

図 1



1. ボールに小麦粉をふるい入れてバターを加え、粉をまぶしながらカードなどで細かくバターを刻む。

(あおいは、お家に「カード」がなかったので、きれいなフライ返しを使いました! 図 1)

2. バターが小さくなったら粉とバターを両手ですり合わせ、サラサラにする。水を少しずつ加え、ひとつにまとまったら、ラップに包み、冷蔵庫で 30 分以上休ませる。

図 2



○中身 (フィリング) を準備する

4. 牛肉、じゃがいも、玉ねぎを 1~1.5cm の角切りにする。 図 2



図 3

○生地と中身を合わせる

5. 生地を2等分にし、それぞれを丸くまとめたら、クッキングシートにはさみ、めん棒で直径約20cmにのばす。[図3]

(綿棒にくっつくのをふせぐためだよ。ラップよりも、あとがつきにくい!)

6. クッキングシートをはがし、生地の真ん中に2等分したフィリングをのせ、塩、こしょうをふって軽くまぶす。ウスターソースを半量ずつふりかける。[図4]

7. 生地の端と端を持ち上げてまん中で合わせ、端から生地をつまむようにして閉じる。

8. 天板にクッキングシートを敷き、7をのせ、ハケまたはスプーンで表面に溶き卵をぬる。[図5]

[図5]

190℃に予熱した電気オーブンで約50分

[図4]

(ガスオーブンの場合は180℃に予熱して同時間)焼く。

9. できあがり!



参考 HP 旭化成ホームプロダクツ株式会社『レシピ コーニッシュパスティ』

参考本 エリオットゆかり (2012)『ホントはおいしいイギリス料理』主婦の友社

「雙葉の窓から」ご意見・ご感想をお寄せください。
下記アドレスまたはQRコードからご記入をお願いします。

<https://forms.gle/PtpkwoBxmbMRXd8s6>

