

スウェーデン女性から学んだこれからの幸せのありかた。自分の愛すべきものに囲まれて暮らす彼女たちは、自然をいとおしみ、生活に取り入れるのがとても上手。季節の移り変わりを、身近な草花を通して楽しんでいます。自然の恵みを感じながら心に贅沢な時間を過ごすヒントが、ここにあるはずですよ。

mjuk スペシャルサイト

www.swedenhouse.co.jp/mjuk/

# Herb & I

そこにハーブがある毎日

てきました。マリネやサーモンを使った料理には必ずと言っていいほど使われ、ディルの鮮やかなグリーンは、香りだけでなく目も楽しませてくれます。

そのほかにも、お酢に野菜と一緒に漬けてピクルスを作ったり、オイルに風味を移してスパイスとして使ったり、スウェーデンの食卓ではおなじみの光景です。

ディルは四季咲きのハーブで、春か秋に種蒔きをする寒さに強い一年草です。日照を非常に好む反面、湿った土も好むので、こまめな水やりも欠かせません。また移植を嫌うので耕した土に直に蒔くか、大きめのプランターに蒔いて、芽が出たら25cmほどの間隔を保つように間引きしながら育てます。いつでも収穫できるようにするには、種を数回に分けて蒔くといでしょう。

花の時期は一年に一回。五月から八月にかけて花の季節を楽しめます。たくさん咲いた黄色い小さな花が密集して丸い形になります。その様子はとても可憐で、色鮮やかです。

## Dill Paste

【ペースト作り】

色や香りの良さだけでなく、健康にもいいディル。上手に暮らしに取り入れたいものです。ペーストにすると、また使い道が広がります。手軽に作れるレシピなので、一度トライしてみてください。



### 【材料】

- ディル / 50g
- ハードチーズ / 50g  
(バルミジャーノなど。スウェーデンではヴェステルポテンチーズが定番です)
- ホールアーモンド / 40g
- オリーブオイル / 100cc
- 塩、胡椒 / 適量



1. ハードチーズをすりおろします。



2. ディルは細かくちぎり、ハードチーズのすりおろし、アーモンドと共にフードプロセッサーで攪拌(かくはん)します。



3. そこにオリーブオイルを少しずつ入れながらのばしていきます。



4. 塩、胡椒で味を調えます。

バゲットに添えるのももちろん、エビやサーモンなど魚介類にもぴったり。パスタに和えてもよし、ゆがいたじゃがいもにもよく合います。使い方は様々。スウェーデンの家庭ではおなじみの万能調味料です。

(監修: Lilla Dalarna(リラ・ダーラナ) 遠藤料理長)



美しい緑や可憐な花は、私たちの暮らしに彩りを与えてくれます。季節感やみずみずしさを運んでくれる、四季折々の草花。そこにハーブが加わると、身近な日常に新鮮な驚きがあふれます。

ゆったりとした空気。彩りのある日常。心地よいアロマ。植物の持つ生命力……。料理やバスタイムなどを通して、暮らしの中でハーブをもっと身近に感じてみましょう。

テラスに無造作に置いても絵になるのは、ハーブが力強い野草だから。ダイニングテーブルが似合うのは、料理のアクセントとしての出番を待ち構えているから。さあ、あなたらしい“Herb & I”を見つけませんか。

vol.2 dill  
【ディル】

「ディル」と名前だけ聞いて、すぐにピンと来る人はまだ少ないかもしれません。それでもスーパーマーケットで見られるところもあり、徐々に親しむ人が増えてきたようにも思います。

ディルの語源は古代スカンジナビア語の「鎮静する(dilla)」にあると言われています。古代エジプトではしゃっくりを止める効果があるとされてきました。また、ヨーロッパでも昔から、むずかる赤ちゃんが安心して眠れるように、乾燥させた葉やシーズを枕に入れるなどの使い方があったそうです。

古来よりディルは魚のハーブとも言われ、スウェーデンでは料理のアクセントとして愛され

