

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。

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



すっきりとした、清涼感のある香りが特徴のローズマリー。古くからヨーロッパでは肉や魚料理のアクセントとして重宝されてきました。彩りとしてお皿に添えられる細長く尖った葉っぱが印象的です。

クリスマスディナーのメイン料理との相性は抜群。くせの強い豚肉などにはにおい消しに、淡泊な味わいの鶏肉には風味付けとして活躍します。

葉っぱが堅く加工しやすいので、手作りリースを作るのに使われることもあります。まさに、クリスマス華やかに彩るハーブです。

育て方はいたってシンプル。屋外の日当たりの良い場所にプランターを置き（真冬に氷点下になる場合は、室内に移動させま

Leverpaté med örter

【ハーブ・アメリカン・レバー・パテ】

クリスマスパーティーにぴったりの、手軽に作れる、味わいは本格的。ボリュームたっぷり、ワインとの相性も抜群です。レバーとハーブの風味がぜいたくに楽しめる逸品をぜひお楽しみ下さい。

【材 料】4～6人分（陶器のキャセロールなどで20×15cmくらい）

ベルギーエシャロット	2個（または、玉ねぎ中1個） ※みじん切りにする
ニンニク	2片 ※粗みじん切りにする
ジロール茸	100g（または、しいたけ同量） ※粗く刻む
フレッシュローズマリー	1パック分程度 ※茎を取り除き粗く刻む
フレッシュタイム	先端より10cmくらいのを2本 ※茎を取り除く
豚ひき肉	500g
豚レバー	150g ※粗みじん切りにする
全卵	1個
生クリーム（純乳脂）	150ml ※五分立てにホイップしておく
塩・挽き立ての黒コショウ	適量
無塩バター	
エシャロット用	小さじ2
きのこ用	小さじ2
型用	適宜

付け合わせ飾り	リンゴのサフランコンポート
	リンゴンベリージャム
	ローズマリー枝



す、土が白っぽく乾燥したのを確認してから水を与えます。秋から冬にかけて咲く白い花は、小さくとても可憐です。丈夫で乾燥に強く、一年を通して葉っぱを収穫することができるので、ガーデニングにも最適なハーブといえます。

料理に、インテリアに、ガーデニングに：家族の日常に豊かな香りと彩りを添えてくれるハーブ。それがローズマリーなのです。

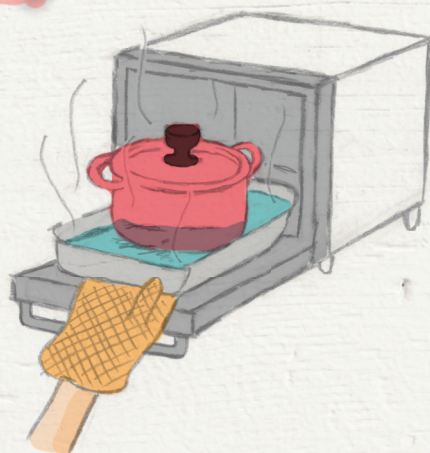
1. フライパンでエシャロット（玉ねぎ）をバターソテーし、あめ色になったら火を止め、冷ましておきます。



2. 別のフライパンでニンニクを軽くバターソテーし、ジロール茸（しいたけ）を入れ更に炒める。塩コショウで味を調えたら火を止め、ローズマリー、タイムを入れて混ぜ、冷まします。



3. ミキサーにひき肉、レバー半量、ホイップした生クリーム、卵を割り入れ、小さじ1程度の塩、黒コショウで味付けし混ぜる。よく練れたらボウルに移し、1.2.、残りのレバーを加えて混ぜます。



4. バターを塗った陶器のキャセロールに3.を敷き詰め、蓋をかぶせ、180℃のオーブンで1時間程度湯煎焼きにします。

5. 添えるパンは、バゲットはもちろん、レーズンやナッツの入ったものも相性抜群。付け合わせには彩りのあるものがオススメ。リンゴンベリージャムやリンゴのサフランコンポートなら華やかで、爽やかな酸味がジューシーなパテによく合います。

（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うまれます。

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、見つけてみませんか。

vol.3 rosemary

【ローズマリー】

