



### 「ブラムリーに添えて」

このレシピ集は、英国王立園芸協会日本支部のキッチンガーデンクラブに属し、ブラムリーの魅力に共感した人たちの協力で作られました。メンバーはブラムリーの「料理用りんご」としての特性を生かすよう、アップルパイやガレットを作り、生産地小布施にその魅力をアピールしました。

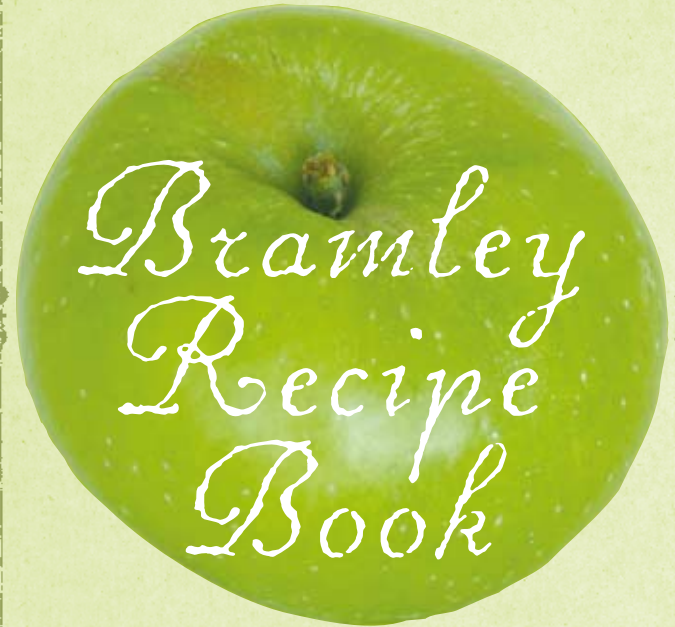
その後同クラブのメンバーが立ち上げたブログ「ブラムリーファンクラブ」で、情報を収集、発信する中で、さらに多くのレシピが集まりました。このようにして集めたものをさらに試行錯誤しながら、おすすめできる内容にまとめたものが、このレシピ集です。

19世紀初めの英国で、一人の少女が庭にりんごの種子を蒔き、偶然にも素晴らしい「料理用りんご」が誕生してから200年。この記念すべき年に、ブラムリーが日本の家庭でも気軽に調理され、日々の暮らしに「料理用」という新しいりんごの文化が根付いてほしいとの願いをこめて、このレシピ集をお届けします。

ブラムリー研究会代表 荒井 豊

## 料理用りんご“ブラムリー”の レシピブック

27 Recipes



ブラムリー研究会編



# ブラムリー 物語

クッキングアップル「ブラムリー」に魅せられて

*The Story of "Bramley's Seedling"*

荒井 豊



英国には「クッキングアップル」と呼ばれる料理専用のりんごのジャンルがある。1986年頃、英国のRHS（英国王立園芸協会）を度々訪問した際、現地の園芸家が教えてくれたのだ。生で食べるりんごは「デザートアップル」といって区別しているという。

日本ではりんごは生で食べるものだが、英国では我が家の庭に実り、それがデザートのみならず、スープからメインデッシュまで顔を出す。しかもシードルなど酒にも加工され、日常生活と切り離せない。英国にはりんご文化ともいべきものが存在すると感じた。そういえば神話や物語に登場する果物も、圧倒的にりんごが多いのだ。

その英国でりんご生産高の45%を「ブラムリー」という料理用りんごが占めると聞き仰天した。なるほど、家庭やB&Bでふるまわれたアップルパイのりんごは、さくとした歯応えが身上的日本のりんごとはまったく別物。加熱すればなめらかに煮とろけ、しっかりした酸味とこくのある風味が忘れ難い。それが英国の国民的料理用りんご、「ブラムリー」だった。

英国ケント近郊に広がるブラムリー農場。  
いつかは日本にも、と憧れ続けた風景だった。



ノッティンガム州 Southwell の町に現存する樹齢200年の原木。  
今でも力強く実をつける勇姿は、英国の偉大な木50選に指定されている。



長野県小布施町は、栗と同様りんごの町としても名を馳せていたが、1980年代からぶどうなど他の果物に転作する農家が増えてきた。地元のリンゴ農家に生まれた私は、何とかブルムリーでりんごの勢いを取り戻せないかと考えた。幸い町長も賛同してくれたのでRHSに穂木の提供を申し入れた。

横浜植物防疫所で1年間の試験栽培を経て、小布施に到着したのが1991年のこと。当初2軒の農家で受け入れたが、徐々に地元の「ふじ」などに高接ぎされ、その後7軒の農家で安定した生産高を上げてきた。8月後半に収穫されるので台風の被害も少なく、作業の省力化が可能なのもメリットだった。そして2003年頃からは一般の愛好家以外にもレストランや洋菓子店で認められ、最近は大手果物専門店などの注文にも応じられるようになった。

私の手元にはいつも、りんごのバイブルといわれる「THE NEW BOOK OF APPLES」の本がある。著者のジョン・モーガン氏が2002年にこの改訂版を出すにあたり、書き加えてくれた一行を、私は嬉しく思っている。「近年、ブルムリーは日本の長野県小布施に導入された」…と。

## 料理用りんごの文化を伝えたい



小布施のブルムリー農園。ブルムリーが日本に来てから20年の歳月を経て、理想の風景を手に入れることができたのだ。

8月中旬、収穫間際の小布施産ブルムリー



# ブラムリーが届いたら

ブラムリーの収穫時期は8月下旬。皆様のところへ届くのは残暑厳しいときです。到着後、常温で置いておくとすぐにやわらかくなり、持ち前の酸味も落ちてしまいます。箱を開けたらまずは冷蔵庫で保管し、その後好みの保存法でストックして、ブラムリーを長い期間お楽しみください。



## 生のブラムリーを冷蔵

冷蔵庫の野菜室で保管。  
晩秋から年内はもちます。



一つ一つラップできっちり包み、さらにビニール袋に入れる



## 生のブラムリーをスライスして冷凍

ブラムリーは皮をむいてスライスし、レモン汁を加えた水に15分漬け込む。水気をふいてトレイに広げて冷凍する。十分に凍ったら冷凍用のビニール袋に入れ、冷凍保存する。



## ジャムやペーストに加工して冷蔵・冷凍

ブラムリーの一番の魅力は、電子レンジでわずか7~8分加熱するだけで、ジャムやペーストなど、なめらかなピューレ状になるところです。新鮮なうちに早めに加工して冷蔵・冷凍しておけば、ブラムリーのシーズン・オフでも、いつでも好きなときに利用できます。

### A 電子レンジで加熱する\*加熱時間はご家庭のレンジによって加減してください。



#### 【ジャム】

利用料理→p.24、26左

ブラムリー1個(約250g)を縦に8等分する。さらにそれを4片のサイコロ状に切る。(皮と芯を除く) 深めの耐熱容器に入れ、砂糖大さじ6を加え、電子レンジ(500W)でラップをかけずに7~8分加熱。(4分加熱したら、かき混ぜてよくなじませさらに2分、様子を見てなめらかになるまでさらに1~2分) 皮をむかずに加熱すると、きれいな緑色に仕上がります。皮が気になる方は加熱後取り除いてください。ブラムリーファンは「チン! ジャム」と呼ぶ定番中の定番です。

#### 【甘いペースト】

利用料理→p.23、25右、29下

同じ要領で、砂糖の量を控えめに。好みでシナモンやバターを入れてもよいでしょう。お菓子作りの材料に。

#### 【甘くないペースト】

利用料理→p.10左、14、25右

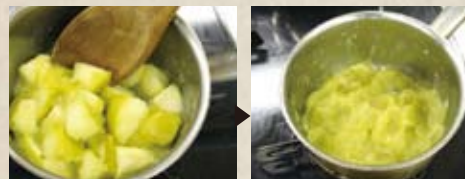
無糖か極少量の砂糖のみ加えて、同じようにレンジにかけます。肉料理の付け合せに。



冷凍保存にはジッパー付きの冷凍用保存袋がおすすめです。ピューレ状に加工したものや、スライスしたブラムリーは冷凍用のビニール袋に薄く伸ばし、冷凍庫で保存します。必要量を割りながら使えるので、とても便利です。



### B 鍋で煮る



長期間保存するとき、量をたくさん作りたいときには、鍋で煮るスタンダードな方法で。火にかけると、短時間で煮とけていくのがブラムリーらしさです。ホウロウやステンレス、または銅の鍋を使ってください。

〈この冊子での表記について〉

・レシピのページでは、生のブラムリーで作るものには マーク、ジャムやペーストを利用して作るものには マークを、料理名の横に表示しています。メニュー選びに活用してください。

・ブラムリー1個の大きさは、りんごによってまちまちです。この冊子では目安のg数を記しましたが、使うブラムリーのサイズによっては、材料その他の分量を調整してください。

## Contents

1	ブラムリー物語
	<i>Soup</i>
7	ブラムリーの冷製スープ
7	トマトとブラムリーの万能スープ
	<i>Appetizer</i>
8	ブラムリーサラダドレッシング
8	ブラムリーのオードブル
9	アジの酢漬けのブラムリー巻き
9	ブラムリーサンドカツ
10	ブラムリー味噌の田楽
10	ブラムリーの豚肉巻き
	<i>with Pork</i>
11	ポークとブラムリーのペイク
12	ミートローフ
13	豚の簡単ポットロースト
14	ポークソテー・ブラムリーソース添え
	<i>with Seafood</i>
15	海の幸のブルーチーズグラタン
	<i>Sweets &amp; Drinks</i>
17	英国風アップルパイ
19	アップルクランブル
20	カルヴァドス風味のマフィン
21	タルトタタン風ケーキ
23	ブラムリーのトライフル
24	ブラムリーゼリー
25	焼きりんご
25	ブラムリーとチーズのホットサンド
26	ブラムリー寒天入りフルーツポンチ
26	小さなタルト
27	ブラムリージュースで作るカクテル、2種
29	ブラムリーチョコレート
29	アイスクリーム・ホットブラムリーペースト
	<i>column</i>
5	ブラムリーが届いたら
16	ブラムリージャム



## ブルムリーの冷製スープ

ブルムリーの煮とける性質はスープに最適です。スープ皿に盛り、温かいスープとしてもおいしいです。レバーペーストは味の決め手ですが、お好みで。

### 材料 (2人分)

ブルムリー ----- 2個 (小ぶりのもの)  
 ベーコン ----- 30g  
 玉ねぎ ----- 半個  
 にんにく ----- 半かけ  
 鶏レバーペースト ----- 小さじ1  
 バター ----- 大さじ1  
 牛乳 ----- 300ml  
 塩・こしょう・ナツメグ ----- 少々  
 レモン汁 ----- 少々  
 パセリ・レーズン ----- 少々

- ブルムリーは、上部をふたの部分として横に切り、下部は器になるよう、スプーンでくり抜く。切り口には、レモン汁をこすりつけておく。
- 鍋にバターを入れ、荒みじんにした玉ねぎを加え、弱火でゆっくりオイルに香りを移す。
- 2にベーコンを加えて炒め、さらに玉ねぎを加える。
- 3に牛乳を加え、くりぬいたブルムリーの中味(芯と皮は除く)も入れ、中火で煮る。沸騰させないよう注意。
- やわらかくなったら、レバーペーストを加え、ブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。(ミキサーにかけてもよい)塩、こしょう、ナツメグで、味を調える。
- 冷蔵庫で冷やし、1の器に入れてサーブ。パセリやレーズンを飾る。



## トマトとブルムリーの万能スープ

ブルムリーがトマトスープを一段とおいしくします。少し煮詰めてパスタソースや揚げ物のソースにと応用できます。

### 材料 (4~5人分)

ブルムリー ----- 2個 (450g 皮をむいてスライス)  
 トマト (完熟) ----- 900g (適当にカット)  
 玉ねぎ ----- 小1/2個 (みじん切り)  
 にんにく ----- 2かけ  
 オリーブオイル (エクストラバージンオイル) ----- 75ml  
 水 ----- 425ml (濃度調整分+50ml~70ml)  
 砂糖 ----- 小さじ2  
 塩・こしょう ----- 少々  
 イタリアンパセリ ----- 少量

- 鍋にブルムリー、トマト、にんにく、オイル、水(425ml)を入れふたをして中火にかけ、全体が煮崩れどろどろになるまで弱火で15~20分煮る。
- スープをミキサーやブレンダーにかけなめらかにする。
- 好みの濃度にし、砂糖、塩、こしょうで味付けする。食べる前に温め、イタリアンパセリを散らす。  
\*ブルムリーの酸味がきつければ、りんごの量を減らしたり、リンゴジュース大さじ2程度を加えてもよいでしょう。  
\*パスタソースとして利用するときは、好みの濃度に煮詰め、炒めたベーコン、ズッキーニに加えひと煮立ちさせ、パスタからめる。海老との相性もよい。

*Soup*

## ブルムリーサラダドレッシング

ブルムリーの際立つ酸っぱさをドレッシングのピネガー(酢)として生かしました。ブルムリーをサラダとドレッシングの両方に使い、おいしさもダブル。

### 材料 (ブルムリードレッシング)

ブルムリー ----- 1/4個 (お好みで多めでも)  
 サラダ油 ----- 90ml  
 酢 ----- 50ml  
 塩・こしょう ----- 少々  
 砂糖または蜂蜜 ----- お好みで少々

- 季節の野菜とブルムリーのスライス1/4個、お好みでポークハムなどをボウルに盛る。
- ドレッシングは、先にサラダ油、酢、塩、こしょう、砂糖をよく混ぜ、その上から、ブルムリー1/4個をすりおろす。
- 2をよく混ぜ合わせる。
- 3を野菜にかける。  
\*先にブルムリーをすりおろすと、変色するので必ずドレッシングベースを作り、その上からすりおろす。  
\*しょうゆを加えると和風に、マスタードやオリーブのみじん切りを加えてもよいでしょう。



*Appetizer*



## ブルムリーのオードブル

生のブルムリーのさわやかな酸味はトッピングのチーズやナッツ類の風味を引き立てます。塩水やレモン水で色止めをしてから、お好みのものをのせてください。





## アジの酢漬けのブルムリー巻き ●

甘味の少ないブルムリーは、ピクルス感覚でおつまみにも向きます。チーズと盛り合わせて、どうぞ。

材料 (2~3人分)

ブルムリー ----- 1/2 個  
 アジ (生食できるもの) ----- 中位のもの 2尾  
 玉ねぎスライス、レモン輪切り ----- 少々  
 塩・こしょう ----- 少々  
 牛乳 ----- 半カップ弱  
 酢 ----- 1カップ弱  
 塩 ----- 小さじ1  
 砂糖 ----- 小さじ 1/2  
 ローリエ ----- 1枚  
 クローブ ----- 数粒  
 パルメザンチーズ ----- お好みで少々

- 1 アジは3枚におろし、ウロコ・ぜいごを取り、中骨を抜く。
- 2 パットにアジを並べ、皮をつけたまま、塩、こしょうし、冷蔵庫で30分置く。
- 3 アジが浸る分量の牛乳をかけ、さらに30分置き、玉ねぎスライス、レモン、ローリエ、クローブを上にはらす。
- 4 牛乳の2倍の量の酢を煮立たせ、塩、砂糖を加えて熱々のところを3に回しかける。冷蔵庫で半日ねかせる。
- 5 ブラムリーを拍子木に切り、塩 (分量外)、好みでパルメザンチーズをまぶす。
- 6 アジの皮をむき、アジの身を横長に二等分してブルムリーを巻き、ようじで止める。



## ブルムリーサンドカツ ●

カラッと揚がった軽いカツの中から、ブルムリーのさわやかな酸味がとろけ出ます。ボリューム満点でご飯のおかずにも人気です。

材料 (2人分)

ブルムリー ----- 1/2 個  
 豚ロース肉薄切り ----- 180g (8枚)  
 卵 ----- 1個  
 小麦粉・パン粉 ----- 少々  
 塩・こしょう ----- 少々  
 揚げ油 ----- 適量

- 1 ブラムリーの皮をむき、5mm幅のくし型に切る。(りんごがほしい場合は、くし型にさらに切り込みを入れる)
- 2 1枚の豚肉に1を2~3枚並べ、軽く塩、こしょうする。
- 3 2にもう一枚の豚肉をのせて形を整える。
- 4 トンカツの要領で、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、揚げ油でカラッと強火で揚げる。



## ブルムリー味噌の田楽 ●

意外にも、田楽味噌にブルムリーの風味がよく合います。ジャムやペースト (p.5) を利用して手軽にできます。だし汁でのばして、酢味噌代わりにも使えます。

材料 (4人分)

丸なす ----- 2個  
 ブラムリー味噌 (作りやすい量)  
 ブラムリーペースト ----- 100g (p.5 参照)  
 味噌 (好みのもの) ----- 50g  
 砂糖 ----- 小さじ2  
 みりん ----- 大さじ2  
 サラダ油 ----- 適量

- 1 小鍋に味噌、砂糖、みりんを入れて火にかけて、砂糖がとけてなめらかになったらペーストを入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 2 丸なすは1個を4等分にスライスしてサラダ油で揚げ焼きにする。
- 3 なすにブルムリー味噌を添える。  
 ※味噌の塩分、ペーストの甘さや量によって砂糖の量を調整する。  
 ※ジャムを使う場合は、味噌には砂糖を入れない。



## ブルムリーの豚肉巻き ●

豚の薄切り肉で手軽にでき、ご飯のおかずにもピッタリです。りんごの状態によっては、とけないものもありますが、シャキシャキしたブルムリーもまたおいしいもの。

材料 (2人分)

ブルムリー ----- 1/4 個  
 豚モモ肉薄切り (バラ肉でもよい) ----- 200g  
 サラダ油 ----- 少量  
 塩・こしょう ----- 少々  
 ↓ソース↓  
 パルマニコ酢、しょうゆ ----- 少々

- 1 豚モモ肉薄切り1枚をひろげ、ブルムリーの拍子木切りをのせ、くるくる巻き、塩、こしょうする。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、巻いた豚肉を焼く。全体に焼き色がつくように、ころころ転がしながら中に入っているブルムリーがしんなりしたら皿に盛る。
- 3 パルマニコ酢としょうゆをかけていただく。

*Appetizer*





## ミートローフ ●

ブラムリーのうまさがとけ出した、酸味のある肉汁がおいしい。  
なす、エリンギなど季節の野菜と一緒に焼き込みます。  
とけるタイプのチーズを隠し味に入れると、味が深まります。

材料 (2~3人分)

ブラムリー ----- 1/2 個 (100g 1cm 角にスライス・皮つき)  
 合いき肉 ----- 300g  
 玉ねぎ ----- 50g (細かいまじん切り)  
 なす ----- 30g (7mm 角に切る)  
 エリンギなどのきのこ ----- 30g (7mm 角に切る)  
 卵 ----- 小1個  
 食パン ----- 1/2 枚 (8枚切りサイズ)  
 牛乳 ----- カップ 1/4  
 塩 ----- 小さじ 1/2  
 こしょう・ナツメグ ----- 少々  
 お好みのとけるチーズ ----- 40g (なくても可)

- 1 ハンバーグの要領で、牛乳に浸したパン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、玉ねぎを肉に混ぜ、よく練る。
- 2 1にブラムリー、なす、エリンギ、チーズをさっくりと混ぜ込む。
- 3 耐熱の型に中央が高くなるように入れ、170℃のオーブンで50分焼く。竹串を刺して、澄んだ汁が出ればできあがり。

## ポークとブラムリーのベイク ●

お肉とブラムリーを一緒にかみしめると、  
互いの持ち味を引き立てあって絶品の味。  
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったり。

材料 (4人分)

ブラムリー ----- 2個 (450g…やや大きめにスライス・皮つき)  
 豚フィレ肉または肩ロース (かたまり、または厚切り)  
 -----450g (1cm 幅にスライス)  
 新じゃが (小) ----- 450g  
 赤玉ねぎ ----- 小2個 (スライス)  
 にんにく ----- 5~6かけ  
 オリーブオイル ----- 大さじ 2  
 好みのハーブ (ローズマリー、セージなど)  
 ----- 大さじ 1 (ドライの場合小さじ 1)  
 塩・こしょう ----- 少々

- 1 じゃがいもは洗って水気を残したまま皿に並べてラップを  
かけレンジで5分加熱。
- 2 オーブンを200℃に予熱する。耐熱皿にじゃがいも、玉ね  
ぎ、にんにくを入れ、塩、こしょうをかけてブラムリーを混  
ぜ、トップに豚肉を置き、オイルをかけ、きざんだハーブを  
散らして約20分オーブンで焼く。豚肉がきつね色になり、  
ブラムリーと野菜がやわらかくなれば、できあがり。  
※じゃがいもは大きさを揃えたほうが、火のとおりが均一になる。

*with Pork*





## 豚の簡単ポットロースト ●

ひと鍋ででき、手間いらずなのにパーティーのメインデッシュにもなる、おすすめの一品。



### 材料 (2人分)

ブラムリー ----- 1個 (200g)  
 豚ロース肉または肩ロース (かたまり) ----- 400g  
 玉ねぎ ----- 1個 (くし切り)  
 マッシュルーム ----- 1パック (6~7個…半分に切る)  
 にんにく ----- 1かけ  
 オリーブオイル ----- 大さじ1  
 はちみつ ----- 大さじ1  
 塩 ----- 小さじ 1/4  
 塩・黒粒こしょう ----- 少々

- 1 豚肉は、塩、黒粒こしょうで下味をつけ30分ぐらい置き、タコ糸でしばる。
- 2 厚手の鍋に、オリーブオイルを入れ、つぶしてから荒みじんに切ったにんにくを加え、弱火でゆっくりオイルに香りを移す。
- 3 ブラムリーは、芯を除き、皮つきのまま半分はくし切りに、さらに残りの半分は、サイコロ状に切る。
- 4 2の鍋に、1を入れ、強火で表面を焼く。
- 5 焼き色がついたら、玉ねぎ、ブラムリー、マッシュルームを加え、さらにはちみつ、塩を加え、ふたをして弱火で15~20分煮る。竹串を刺すとスツと通り、澄んだ汁が出てきたらできあがり。

## with Pork

### ポークソテー・ブラムリーソース添え

肉本来の味をシンプルに生かすポークソテーにブラムリーペースト (p.5) を調味したソースを添えます。ソースにバルサミコ酢を加えると味が華やぎます。

### 材料 (3人分)

豚肩ロース肉 (またはロース) 厚切り ----- 3枚  
 バター ----- 小さじ1  
 塩・こしょう ----- 少々  
 ↓ソース↓  
 ブラムリーの甘くないペースト (p.5 参照) ----- ブラムリー1~2個分  
 砂糖・バター・バルサミコ酢・塩・こしょう ----- 少々

- 1 豚肉はスジ切りするか、フォークの先端でつついてやわらかくする。
- 2 肉の水気をふき取り、塩、こしょうする。
- 3 フライパンを温め、バターを入れ、フライパンを動かしながら肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 4 p.5の甘くないペーストを温め、少量の砂糖、バター、塩、こしょうで調味し、最後にバルサミコ酢をミックスし、肉に添える。

