その当時、
小泉八雲が食べたとされる
料理を再現したことが
はじまりでした。
小泉八雲直系のひ孫である
小泉凡氏の協力の元、
これらの料理の創作に至りました。
八雲の物語が、今につながり
そして未来へと
受け継がれていくことを願って——

小泉八雲・セツの
特設ページは
こちらから

島根*創生
SHIMANE SOUSEI 2nd

[発行元]島根県商工労働部観光振興課

LAFCADIO HEARN RECIPES

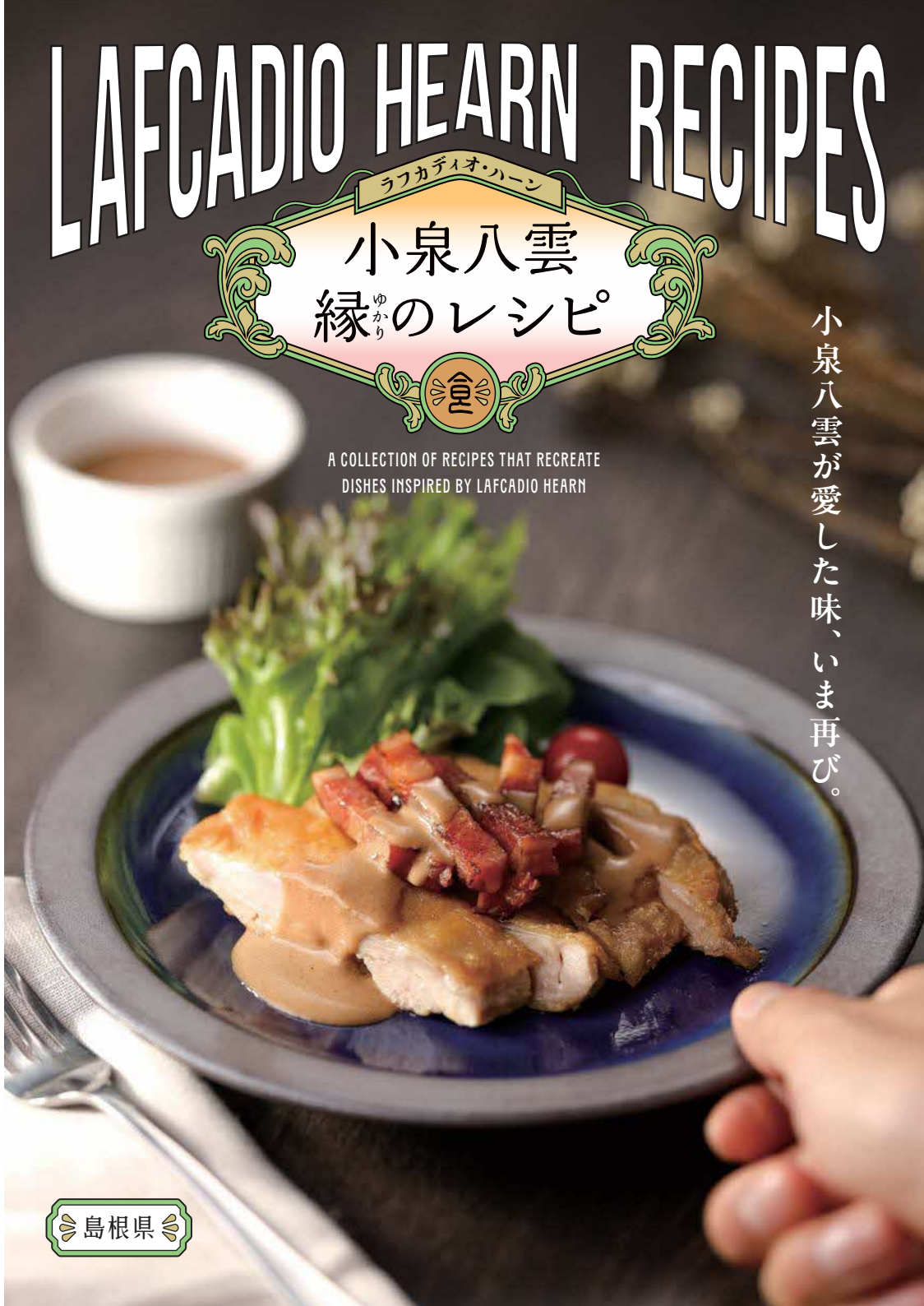
ラフカディオ・ハーン

小泉八雲 縁(ゆかり)のレシピ

食

A COLLECTION OF RECIPES THAT RECREATE
DISHES INSPIRED BY LAFCADIO HEARN

小泉八雲が愛した味、いま再び。



島根県

画像提供：小泉八雲記念館

夫婦で紡いだ『怪談』の世界

『怪談』『知られぬ日本の面影』などの著作で日本の伝承や文化を海外に伝えた小泉八雲。妻・小泉セツとは松江に英語教師として赴任したころに出会います。

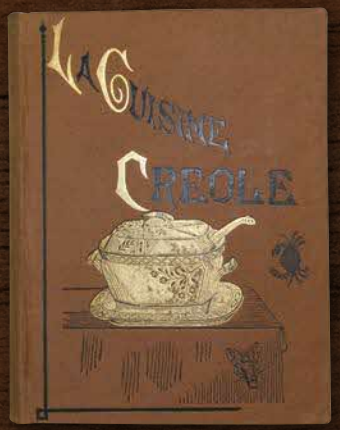
夫妻は独特な言い回しの「ヘルン言葉」で対話し、セツは日本語が読めない八雲に昔話や伝説を語り伝えました。インスピレーションを与え、また作品によっては校正に関わるなどアシスタントとしても貢献。八雲の再話文学作品は、セツなくしては生まれなかったと言えます。

八雲が楽しんだ〝おいしい〟を紹介

八雲はビフテキやプラムプディング、目玉焼き、日本酒、黄身しぐれ、松江の和菓子店の羊かんなど好物がたくさんありました。

また、ニューオーリンズに滞在したことをきっかけに、多様な文化が入り混じるクレオール文化に強く惹かれ、レシピ集『クレオール料理』を出版したことも。

あなたも八雲ゆかりの味を楽しんでみませんか。このパンフレットでは、お気に入りの料理や著作に登場する料理などのレシピを紹介します。



『クレオール料理』
画像提供：小泉八雲記念館

監修
照沼英則

もう20年以上前のことになりますが、ご縁があり、島根で調理の仕事に関わることになりました。それ以来、東京とは全く異なる島根の穏やかな生活、人々、優れた食材に惚れ込み、今日までそのご縁を大切にしてきております。

島根に参りまして、はじめて八雲先生の本に触れる機会があり、興味を持って、色々と拝読いたしました。特に、「ラフカディオ・ハーンのクレオール料理読本」は、何度も読み返して、八雲先生がご紹介された料理を思い描き、その料理を再現してきました。微力ながら、これからも八雲先生の料理を勉強し、作り続けて参ります。

今回は、八雲先生に縁のある様々な料理の中から、8品を厳選してご紹介いたしました。

このレシピをご活用いただき、一緒になって、食を通じた地域の盛り上げに繋げることができましたら、幸いに存じます。

経　歴

1977年より料理人として修業を開始。シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテルやホテルクラウンプラザ豊橋、ウェスティンホテル東京等で経験を重ね、ホテル日航東京の総料理長兼調理部長等を務める。2007年よりホテル一畑の総料理長に着任。2023年よりサンラポーむらくも総料理長に着任した。政財界の方々やVIPへの料理のふるまいを経験し、島根県の食材を活用した商品開発や販売提案も多数行っている。

壱 エッグスふぅ〜ふぅ〜のお吸い物

［ 材 料 ］6人分

食パン5枚切り……1枚
コンソメキューブ……2個
白だし……大さじ1杯
玉子……6個
サラダ油……適量
水……900cc

［ 作り方 ］

1 食パンの耳を切り、6等分にする。
2 1の食パンを油を引いたフライパンでカリカリに揚げ焼きにする。
3 水900ccにコンソメキューブ2個、白だし大さじ1杯を加えて温める。
4 目玉焼きを焼く。
5 器に2の食パンを入れて目玉焼きをのせる。
6 5に3の出汁をかけて出来上がり。

お好みで胡椒、七味唐辛子、柚子胡椒などを加えていただくとより美味しく召し上がれます。

YAKUMO'S EPISODE

『小泉八雲縁の料理 第2弾 拝啓 小泉八雲様 セツ様』からのご紹介。「今、小泉八雲・セツ様ご夫妻がサンラポーむらくもにいらっしゃったら」の前提で、ご夫妻のために作り上げたおもてなし料理です。八雲先生は、熱々で、フー、フーと息を吹きかけて食べる大好きな目玉焼きを「エッグス・フー・フー」と呼び、朝食で召し上がっていました。これをお吸い物に仕立てた料理です。

弐 絶品サンドイッチ（マスタードバター）

［ 材 料 ］4人分

食パン8枚切り……8枚
ロースハム（スライス）……8枚
スライスチーズ……8枚
レタス葉……4枚
パセリ……1枝

マスタードバター
- 無塩バター……225g
- フレンチマスタード……45g
- オリーブオイル……45g
- 卵黄……1個
- 塩……5g
- 胡椒……0.5g

［ 作り方 ］

1 無塩バターをレンジに入れてやわらかくする。ボールに卵黄を入れ、塩、胡椒、マスタードを入れ混ぜ合わす。マヨネーズを作るように、オリーブオイルを少しずつ入れながら混ぜ合わす。最後にバターを入れ混ぜ合わせる。
2 スライスパンに1を片面だけ塗る。4枚のパンにチーズ、ハム、レタスの順に重ね、上に残りの4枚でサンドにする。器に盛り付け、パセリを飾って出来上がり。

YAKUMO'S EPISODE

八雲先生は、来日前に過ごしたニューオーリンズで、フランス、スペイン、アフリカなど様々な文化が混ざり合った国際色豊かなクレオール文化に強く惹かれ、クレオール料理のレシピをまとめた料理本を執筆しています。
八雲先生は、マスタードバターのサンドイッチを「絶品」とおっしゃっています。

参 鯛のフライと玉子焼き

1. 鯛のフライ

［ 材 料 ］6人分

- 鯛……180g
- 塩……5g
- 砂糖……5g
- パン粉……適量
- 溶き玉子……適量
- 小麦粉……少々
- サラダ油……適量
- 水……200cc

［ 作り方 ］

1 鯛の切り身を水200cc、塩5g、砂糖5gの液に1時間から2時間漬ける。

2 1の鯛の切り身の水気を拭き取る。

3 2の切り身に小麦粉をふるい、溶き玉子にくぐらせてパン粉を付ける。

4 3を160℃の油で揚げて出来上がり。

お好みのソース、たれでお召し上がりください。
なお、鯛以外の魚でもお試しください。

2. 玉子焼き

［ 材 料 ］6人分

- 玉子……6個
- 牛乳……90cc
- 白だし……大さじ1杯
- 胡椒……少々
- 砂糖……少々
- お好みのウインナー……6本
- サラダ油……適量

［ 作り方 ］

1 玉子6個に牛乳90cc、白だし大さじ1杯、胡椒少々、砂糖少々を加えてよく混ぜる。

2 ウインナーをみじん切りにして1に加える。

3 玉子焼き器に油を引きながら、2を少量ずつ流し入れて巻きながら焼く。

4 3を食べやすい大きさに切って出来上がり。

お好みでケチャップ、醤油などでお召し上がりください。

YAKUMO'S EPISODE

『小泉八雲縁の料理 第5弾 杵築"kizuki"』からのご紹介。出雲大社と深いご縁を結ばれた小泉八雲・セツ様ご夫妻が、大社滞在中に召し上がられた料理を当時の記録(大社の史話)をもとに再現した、神々の国のおもてなし料理です。記録にあるお料理は、質素ながら、食材や調理方法などの随所に料理人の「おもてなし」の心が感じられます。当時の料理人の「おもてなし」の心に想いを巡らせて、再現した料理です。

肆 田舎風フライドチキン

［ 材 料 ］2人分

- 鶏モモ肉……200g
- ベーコン……50g
- 小麦粉……少々
- 塩……適量
- 胡椒……適量
- サラダ油……適量

マリネ液

- 牛乳……200cc
- 塩……5g
- 砂糖……5g

ソース

- フォンドヴォー……360cc
- 牛乳……90cc
- コーンスターチ……少々
- 塩……適量
- 胡椒……適量

［ 作り方 ］

1 鶏肉を厚さが均等になるように開き、マリネ液に2時間程度漬け込む。

2 フォンドヴォーを半分くらいまで煮詰め、仕上げに牛乳、胡椒、塩を入れて味を調え、コーンスターチでとろみがつくまで濃度を調整する。

3 マリネした鶏肉を取り出して水気をしっかりとる。

4 フライパンにサラダ油を入れて角切りにしたベーコンを入れて炒め、香りを移したら取り出す。小麦粉を付けた鶏肉を弱火〜中火でじっくり揚げ焼きにする。

5 鶏肉に火が入ったら取り出し、ベーコンをのせて、ソースをたっぷりかけて出来上がり。

YAKUMO'S EPISODE

令和7年6月7日に開催した高校生レストラン「Gyunyu paradise 2025」で、県立矢上高等学校の生徒さんが提供した料理です。八雲先生のクレオール料理で紹介されています。

伍 アイリッシュギネスシチュー（アイルランド）

［ 材 料 ］5人分

牛バラ肉……750g
玉ねぎ……125g
人参……40g
セロリ……25g
デミグラスソース……750g
水……250cc
ギネスビール……250cc

A
- ケチャップ……適量
- 生クリーム……適量
- 黒胡椒……適量
- 塩……適量

付け合わせ
- ブロッコリー
- ポテト
- 人参

［ 作り方 ］

1 牛バラ肉を75g角にカットし、玉ねぎ、人参、セロリを1cm角にカットしたものと合わせボールの中に入れる。

2 水250cc、ギネスビール250ccを1に入れ、一晩マリネする。

3 肉と野菜をざるにあげ、牛バラ肉の水分を取り、フライパンで焼き色を付ける。※漬け汁は捨てずにとっておく

4 3の焼き色を付けたフライパンで野菜を炒め、鍋に牛バラ肉、野菜を入れデミグラスソースと、3でとっておいた一晩マリネしたギネスビールで2時間煮込む。

5 肉が柔らかくなったら牛バラ肉を取り出し、デミグラスソースを裏ごしし、鍋に戻して、Aを入れ味の調整をする。

6 鍋に牛バラ肉、ソースを入れ煮込む。器に盛り付けて、左からブロッコリー、ポテト、人参の順に盛り付けて出来上がり。（アイルランド国旗カラー）

陸 ホリアティキ サラダ（ギリシャ）

［ 材 料 ］2人分

野菜
- レタス……56g
- 緑ピーマン……1/2個
- キュウリ……36g
- 紫玉ねぎ……36g

茹で玉子……2個
ブラックオリーブ……8個
フェタチーズ……60g
トマト……Mサイズ1個

ドレッシング
- オレガノ……適量
- 胡椒……適量
- オリーブオイル……45g
- 白ワインビネガー……30g

［ 作り方 ］

1 各野菜を水洗いする。野菜の水分を取り除き、各野菜を食べやすい大きさにカットする。茹で玉子は1/4、チーズは1cm角、トマトは1/8にカットする。

2 ボールにドレッシングの食材をすべて入れて混ぜ合わせる。そこに1の野菜を入れてドレッシングと野菜を混ぜ合わせる。

3 器に盛り付け、玉子、オリーブ、チーズ、トマトを飾って出来上がり。

YAKUMO'S EPISODE

『小泉八雲縁の料理 第1弾 大鴉コース』からのご紹介。様々な国をまたいで日本にやって来た八雲先生。ご両親の出身地であり、自らもたどってきたギリシャとアイルランドの料理で作り上げたコース料理です。
アイリッシュギネスシチューは、八雲先生のお父様の出身地であるアイルランドの伝統的な家庭料理です。付け合わせにアイルランドの国旗カラーを入れました。
ホリアティキは、八雲先生ご自身とお母さまの出身地であるギリシャのサラダです。ギリシャに行く方は必ず食べるというサラダで、シンプルサラダともいわれています。

漆

ビフテキ むらくも オリジナルソース

［ 材 料 ］1人分

牛サーロインステーキ……150g
塩……少々
胡椒……少々

ソース
- 濃口醤油……25cc
- みりん……20cc
- 上白糖……4g
- おろし生姜……2g
- おろしにんにく……2g
- 酒……20cc
- 胡麻油……少々
- 七味唐辛子……少々
- コーンスターチ……適量

［ 作り方 ］

1 調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせたら、コーンスターチで濃度をつける。

2 お好みの焼き加減に焼いたビフテキに、たっぷりかけて出来上がり。

YAKUMO'S EPISODE

『小泉八雲縁の料理 第2弾 拝啓小泉八雲様セツ様から』のご紹介。セツ様は、八雲先生が大きなビフテキが好物であったとおっしゃっています。八雲先生は、市内にただ1軒の洋食屋さんからビフテキを取り寄せていました。

捌

英国風 プラムプディング

プリンカップ約10個分

［ 材 料 ］10人分

バター……75g
レモンの皮……50g
オレンジの皮……50g
種抜きドライプラム……75g
ミックスドライフルーツ……75g
レーズン……70g
パン粉……80g
三温糖（無ければ上白糖）……50g
ナツメグパウダー……1g
シナモンパウダー……1g
全卵Lサイズ……2個
牛乳……30cc
ブランデー……30cc
ラム酒……30cc

［ 作り方 ］

1 バターは、小さめにカットして室温に戻しておく。

2 レモンの皮、オレンジの皮は薄皮を取り除き、みじん切りにする。プラムもレーズン位の大きさに切っておく。

3 玉子を溶き、全ての食材、調味料をボウルに入れてバターがだまにならないように混ぜ合わせる。

4 一日冷蔵庫で寝かせて生地をなじませる。

5 バターを塗った耐熱の型に空気が入らないように詰めて、120～130℃のオーブンで30分～40分焼く。焼き上がったら型から外して出来上がり。

お好みで食べる直前に温め直し、温めたブランデー、ホイップクリームを添えても美味しく召し上がれます。

YAKUMO'S EPISODE

『小泉八雲縁の料理 第3弾 ラフカディオ・ハーンのクレオール“クリスマス”』からのご紹介。小泉八雲のクレオール料理のレシピから、シェフが現代風にアレンジを加えて再現したクリスマスメニューです。
セツ様は、「思ひ出の記」で、「（ヘルンは）洋食ではプラムプディンと大きなビステキが好きでございました。」とおっしゃっています。八雲先生は、生涯最後となるクリスマスに、イギリスから15円48銭（現在の価値にして15万円以上）で20ポンド（約9kg）のプラムプディングを購入されています。