

以下は、1982年に『ロンドン暮らしのハンドブック』を創刊以来、婦人会ハンドブック活動の中心メンバーだった森嶋瑤子による読者の皆様へのご挨拶です。このメッセージの想を引き継ぎ、婦人会有志により活動を続けてきましたが、紙版の発行は2022年に終了いたしました。今回日本クラブ様のご厚意により、ウェブサイトへ公開させていただきます。

公開に先駆け、2024年12月現在のデータに基づき内容を更新しましたが、今後の更新はございません。このPDF版ハンドブックはあくまでも2024年12月現在の情報を記録した歴史的な記録に過ぎず、その内容の一部は将来、既に古い情報となっている可能性があるため、その正確性を保証できません。

従って、実際に行動をされる場合には、必ず公式情報などによって現在の状況を確認され、それに基づいてご自身で判断をされて行動されてください。

特にNHS制度、GP登録方法、処方箋、健診、学校の入学制度や申請方法、学期の仕組み、VFSによるビザ申請、滞在資格証明の取得手順、銀行の利用方法、税制、レート情報、コロナ禍以降の現金非対応店舗などの商習慣、各種届出の期限、大使館の業務などは常時変更されており、英国日本人婦人会および日本クラブは一切責任を負いかねますので、ご自身で必ず慎重な現状確認をお願いいたします。

またハンドブックに記載されている医療機関、学校、電話会社、不動産業者、食料品店、スーパー、オンラインショップ、その他の特定の機関や店舗などは既に存在していない可能性もありますこと、ご了承ください。

加えて、法律アドバイス、医療アドバイス、保険アドバイス、金融アドバイス、税務アドバイスを提供するものではなく、各分野の専門家のアドバイスを受けられることを強く推奨致します。

その旨どうぞご了承いただき、多くの皆様にご参考いただけることを願っております。

～英国日本婦人会ハンドブックチーム一同～

はじめに

たとえ数年間でも生活の本拠をこの国に移して暮らす方に英国日本婦人会のメンバーの経験を役立てて頂ければ、という気持ちがこの小冊子を発刊する動機でした。1982年に手書き原稿のビロックスコピーで始った創刊号以来、5回の大改訂と増刷の際の数多くの小改訂により、目まぐるしく変化する情報やIT技術の目覚ましい進歩におくれないようにと努力を重ねて参りました。2001年の第4回大改訂でパソコン入力に切り替え、同時に表紙のデザインも一新しましたが、生活経験に基づきまめ細かい生活の知恵を盛り込んだ手引き書という点には変わりありません。

情報の量は増す一方ですが、他方では日本語の情報紙読むも種々ありますし、インターネットを使えば、情報は手軽に、かつ自由に得られるようになりました。同時に他では得られないような生活情報がこの小冊子で得られるというのなら、この上ない喜びです。今後もご利用者の皆様からのご批判やご提言を参考にして、訂正や追加を怠らず、より使い易く役立つハンドブックに育てて行きたいと願っています。連絡は下記の婦人会のメールアドレスにお願いします。

日本人在住者の多いロンドンの事情に多くのページを割いていますが、基本的には英国生活の手引き書でありますので、他の地域に在住の方々にも役立てて頂けると幸いです。

なおこのハンドブックに掲載されている商品名、商店名その他は、純粋に皆様の便宜のための情報で、決して広告でも婦人会の推せんでもないことを承知下さい。英国日本婦人会は正式登録された英国チャリティ法に基づくチャリティ団体で、ハンドブック出版は有志の会員によるボランティア活動の一つです。どうか無断でコピーをなさらないで下さい。



英国日本婦人会
The Japanese Women's Association
in Great Britain since 1956

英国日本婦人会
(Charity No. 294386)
jwahandbook@gmail.com

食品

1. 精肉店 Butcher

最近は、スーパーで、切り身にした肉類をラップで包んで売ようになったので精肉店に頼んで切ってもらうことが少なくなった。すき焼き用、しゃぶしゃぶ用に切った薄切り肉は日本食料品店などで手に入るが、精肉店のほうが断然品質が良い。

<日本の薄切り肉を発送してくれる精肉店>

Willets Butchers <http://willetsbutchers.co.uk/>

87 Banstead Road, Carshalton Beeches, Surrey SM5 3NP 020-8642-4239

電話やFAX、あるいは上記インターネットサイトから注文できる。最低注文金額以上で配送料無料(満たない場合は、£9.99)。最低注文金額は配達区域により異なるため、お店に確認する必要あり。この精肉店の薄切り肉はロンドン市内の日本食料品店らいすわいんショップで扱っている。

日本人には馴染みが少ないが、lamb(仔羊の肉)は春がシーズンで独特の臭いも少ないので、大変おいしい。lamb chop を塩、胡椒して grill するとよい。

fillet	ヒレ肉	veal	仔牛肉
sirloin	牛肉の上等な部分 ステーキやローストビーフにする。	lamb	仔羊肉
rump		mutton	羊肉
silverside		turkey	七面鳥
topside		rabbit	兎肉
joint	かたまりの肉	pheasant	キジ
minced meat	ひき肉	venison	鹿肉

Bacon(ベーコン)にもいろいろ種類がある。

ベーコンの処理の仕理方は2種類あり、smoked と unsmoked がある。

streaky	三枚肉の部分
back	赤身の多い部分
gammon	足の部分の固まり

薄切りの1枚を a rasher という。

2. 鮮魚店 Fishmonger (魚の名称の対訳表は P.6)

宗教的な習慣で主として金曜日に魚を食べるので、木・金曜が新鮮。魚市場が日・月休みのため、月曜は休みの店が多く、あっても新鮮ではないことが多い。英国の魚はカレイ、ヒラメの類、タラの種類、ニシン、鮭などと種類が限られているが、新しい魚は手に入る。最近の種類も少し多くなって、イカやスズキなども売る店が増えた。スーパーでも三枚におろした魚や、切り身の魚をラップに包んで売っている。

[料理にしてもらうときの用語]

scale it	うろこを取る	skin it	皮をはぐ
clean it	はらわたを取る	fillet it	三枚におろす

<日本食材・他を販売・配達してくれるオンラインショップ>

ソルデリ https://soldeli.co.uk/	Yutaka https://yutaka.london/
--	--

和総 https://www.waso.tokyo/	アマゾン UK www.amazon.co.uk
natural natural https://natural-natural.shop/	T.K. Trading https://japan-foods.co.uk/

3. 健康食品店 Health Food Shop

健康食料品店は大体どこの商店街にも見られるようになってきた。自然食品をいろいろと揃えている。蜂蜜、豆類、穀類などは多くの種類をおいている。小豆、大豆も手に入る。Butter beans や Kidney beans (この豆は最低 10 分間沸騰させて煮ないと中毒になるから気をつけること) は煮豆にするとおいしい。日本食料品は健康によいということで、カートン入りの豆腐や味噌なども売っている。最近、大手スーパーマーケットでは必ずといっていいほど、オーガニック(有機栽培)の食品を置いている。オーガニック食品のコーナーを作っている店も多い。食品の種類は、肉、乳製品、穀類、生野菜、菓子など、ますます広がっている。オーガニック生産品だけ扱う店もある。

- www.wholefoodsmarket.co.uk
- www.planetorganic.com

4. 青果店 Greengrocer (野菜果物の対訳表は P.6～7)

EU、アフリカの各国、イスラエルその他の国々からさまざまな野菜、果物が輸入され、最近の八百屋さんの店先は大変賑やか。スーパーなどでも自分の好きなだけ野菜、果物を選んで買うことが出来るようになった。Soho にはたくさんの中華食料品店があり、そこでは中華料理に使う野菜などが実に豊富にある(いろいろな青菜類、大根、サトイモなど)。日本では高価な西洋野菜もここではたっぷり食べられるのはいうまでもない。果物も豊富。日本ではあまり見かけない種類も多い。

[西洋野菜の例]

Artichoke	西洋アザミ。丸ごと20分ほどゆでる。緑の花びらのような所はドレッシングにつけ、歯でしごいて食べる。下の台は、毛を捨てて、切ってサラダに。
chicory	ほぐしてサラダに入れてもいいし、丸ごとゆでて炒めてもいい。苦味あり。
rhubarb ルバーブ	西洋蓴。生では食べられない。砂糖をたっぷり使って煮てクリームで食べる。酸味が強いが美味しい上健康によい。

[Potatoes(じゃがいも)]

日本では、じゃがいもは主として肉じゃがやコロッケなどの副食品として親しまれているが、ヨーロッパ北部の国々では主食として欠かせない野菜である。したがって品質改良が大いに施されて風土にあった品種が作られているためか、通常スーパーや八百屋の店先にも幾つかの品種が並んでいる。調理法によってじゃがいもの品種を選び、一層美味しく食べよう。

King Edward	キング・エドワード	白い皮でピンクの斑点があるのが特長。どの調理法でも美味しいが、ポテトサラダやコロッケに向いている。baked potato にすると、ほっくりと焼き上がる。大きめのじゃがいもの上部に切り目を入れ、皮付きのまま丸ごとオーブンで焼
-------------	-----------	---

		いて、バターやチーズなどをのせて熱いうちに食べる jacket potato にするとよい。
Maris Piper	マリス・パイパー	白い皮のじゃがいもでマッシュ・ポテトに向いた品種。どのように調理しても美味しい。オーブンで焼けばポテト・チップスに仕上がる冷凍のチップスなども、この品種を使ったものは少し値段が高いが美味しい。
Desiree	デジリー	赤い皮で黄色がかった中身。身は固めで調理をしても形が崩れにくく、どちらかというと少しべっとりとした口触り。皮付きのまま楕円に切りチップスにすると美味しいし、赤い皮が美しい。
New potato		初夏に出てくる小型の新じゃがいもで、典型的でかつ美味しいのは Jersey (ジャージー) 産のもの。皮付きのまま茹でて食べる。

<有機栽培の日本野菜を配達してくれるオンラインショップ> www.namayasai.co.uk
info@namayasai.co.uk 宛にメールで注文すると、春から初冬にかけて月1回程度、“野菜ボックス”という名称の日本の野菜を配達してくれる。内容についてはお任せ。ある程度のまとまった注文個数が必要。

5. 乳製品 Dairy Products

a) 牛乳の種類

ビン入り牛乳(主として配達用)は 1pint(=568cc) 入りだが、スーパーなどで売っているカートン入りは 500cc とか1リットル入りの単位。大体は均質牛乳。

[ビンの蓋]

銀(ordinary)	クリームとミルクが分かれている。使う時に振ること。
赤(homogenised)	脂肪分をよく消化させるため均質化、均質ミルク。
金(channel island)	ジャージー種乳牛のミルク。脂肪分が多い。
skimmed milk	スキムミルク。
semi-skimmed milk	脂肪分を一部減らしたもの。

[カートンやプラスチック容器のふたやラベル]

青 Whole milk / Full-fat	緑 Semi-skimmed milk	赤 Skimmed milk
----------------------------	------------------------	-------------------

b) クリームの種類

single cream	乳脂肪分 18%	泡立たない。そのままコーヒーに入れたり、デザートにかけたりする。
double cream	乳脂肪分 48%	ケーキ類に泡立てて使う。少し泡立てて冷凍できる。
whipping cream	乳脂肪分 35%	2倍の量に泡立つが、堅くならない。
sour cream	乳脂肪分 18%	シングルクリームを酸化させたもので、さっぱりした味。

clotted cream	乳脂肪分 60 - 70%	Devon 地方産として知られ、スコーンに付けて食べる
---------------	---------------	-----------------------------

c) チーズの種類

実に多くの種類のチーズが出ている。以下に挙げる英国のものばかりではなく、フランス、イタリア、そのほかのヨーロッパ産のものもたくさん出まわっている。生チーズは、食べる前に少し早目に冷蔵庫から出して、室温に近くした方がおいしい。

Cheddar	一番一般的。味のきつい物 (matured) や、成熟度の浅い (light) などある。ソースに入れたり、トーストの上に溶かしたりする。
Cheshire	ボロボロした感じで塩味がきいている。味はきつくない。
Double Gloucester	オレンジがかった黄色。きめ細かく、まろやかな味。
Lancashire	白くボロボロしていて、ピリッとしている。
Blue Stilton	ブルーチーズ (青カビ入り)。サラダや冬のスープに入れる。
Wensleydale	Ginger や果物入りは甘い独特の味でワインとあう。

これらの製品はスーパーマーケットや Grocery Store で購入できる。他に地域によっては Milkman (牛乳屋) に配達してもらうことも出来る。牛乳は毎日配達している。近所に来ている牛乳屋さんに頼むとよい。毎日何本でも、また週に2日とか3日だけでも配達してくれる。ビン洗って返す。臨時に本数を増やしたり減らしたりする時には、前日にメモを書いて空瓶に入れておくとその通りにしてくれる。卵、ジュース、クリーム、チーズ、バター、パンなども持っていて、定期的な注文でも、時折必要なだけ買うこともできる。支払いは週単位でも、月単位でもよい。旅行に出かける前には断るのを忘れないように。牛乳が放置されていると留守である事を広告しているようなもので、泥棒を招くのと同じこと。

6. 小麦粉 Flour

Strong Flour は日本での強力粉、Plain Flour は日本の中力粉にあたる。英国の Plain Flour はタンパク質が10%以上あるものが主流で、薄力粉 (タンパク質が8%以下のもの) をスーパーで探すのは困難。(日系食料品店で日本製が入手できる。)

Self-raising という表記は、ベーキングパウダー入りの小麦粉のこと。

7. 砂糖 Sugar

日本で一般的に使用されている『上白糖』は、日本以外では殆どの国で消費されておらず、イギリスのスーパーには置いていない。

[砂糖の粒子の大きさによる分類]

Granulated sugar	グラニュー糖
Caster sugar	これもグラニュー糖の一種だが、より粒が細かく溶けやすい。菓子作り、あえ物、煮物に適している。
Icing sugar	粉砂糖

[日本にはない砂糖の種類]

Golden sugar, Golden syrup	三温糖に似ているので煮物などに適用できる。
Demerara sugar	コーヒースーガーに適している。

Brown sugar, Muscovado sugar, Barbados sugar	黒糖の種類
--	-------

8. 食品日英対訳表

魚

bonito	かつお
clam	はまぐり
cod	たら的一种
coley	たら的一种
crab	かに
Dover sole	ドーバー平目
eel	うなぎ
flying fish	とびうお
haddock	たら的一种
halibut	おひょう
herring	にしん
horse mackerel	あじ
lemon sole	かれい的一种
mackerel	さば
monkfish	あんこう
mussel	ムール貝
octopus	たこ
oyster	かき
plaice	かれい
prawn	えび
red mullet	ぼら
roe	魚卵
salmon	さけ
sardine	いわし
scallops	ほたて
sea bass	すずき
sea bream	たい
shrimp	こえび
skate	えいひれ
snapper	たい
snipe fish	さより
squid	いか
swordfish	めかじき
trout	ます
tuna	まぐろ
turbot	大ひらめ
whitebait	しらす

野菜

artichoke	西洋アザミ
aubergine	なす
beansprout	もやし
beetroot	ビートルート
broad beans	そら豆
broccoli	ブロッコリー
brusselssprout	芽キャベツ
cauliflower	カリフラワー
celeriac	根セロリ
chicory	チコリ
chinese cabbage	白菜
courgette	ズッキーニ
cucumber	きゅうり
edo	里芋
fennel	フェネル
french beans	いんげん
kabocha squash	カボチャ
kale	キャベツ的一种
kohlrabi	コールラビ
leek	西洋ネギ
mangetout	さやえんどう
marrow	うりの一种
moori	大根
okura	オクラ
onion	たまねぎ
parsnip	パースニップ
radish	二十日大根
red beet	赤かぶ
red onion	赤たまねぎ
rhubarb	ルバーブ
root ginger	しょうが
runnerbean	いんげん的一种
shallots	シャロット
spinach	ほうれん草
spring onion	青ねぎ
sugarsnap	さやえんどう
swede	スイードかぶ

whiting	白魚
yellowtail	ぶり

sweet corn	とうもろこし
turnip	かぶ

果物

blackberry	ブラックベリー	pomegranate	ざくろ
blackcurrant	ブラックカラント	redcurrant	レッドカラント
blueberry	ブルーベリー	raspberry	ラズベリー
cherry	さくらんぼ	strawberry	いちご
cranberry	クランベリー	watermelon	すいか
fig	いちじく	Melon	メロンの種類
gooseberry	グースベリー	Cantaloupe	カンタロープ
greengage	グリーンゲイジ	Galia	ガリア
kiwifruit	キウイフルーツ	Honeydew	ハニーデュウ
kumquat	きんかん	Apple	りんごの種類
loganberry	ローガンベリー	Bramley	ブルムリー クッキング用
lychee	ライチ	Cox	コックス
mango	マンゴ	Royal gala	ロイヤル ガラ
papaya	パパイヤ	Granny smith	グラニースミス
passion fruit	パッションフルーツ	Pear	洋なしの種類
persimmon, Kaki	かき	Conference	カンファレンス
Chinese lantern	ほおずき	Williams	ウィリアム
plum	プラム	Comice	コミス

Pick Your Own (P.Y.O) Farms/Farm Shop

英国滞在中、農園を訪れて家族で苺狩りや日本では珍しいラズベリー、ブラックベリー、野菜を自分で摘み取る楽しみを味わうことができる。帰りに摘み取った分の代金を支払う。Farm Shop と休憩用のコーヒーショップ・ガーデンセンター・売店などが併設されている農園もある。シーズンは通常5月～10月だが、事前に開園日と営業時間、および旬の野菜や果物を確認したほうが良い。5月はアスパラガス、6月苺、7・8月各種果物・野菜が豊富。

□ GARSONS

www.garsons.co.uk

Garsons Esher, Winterdown Road, West End, Esher, Surrey, KT10 8LS

□ PARKSIDE Farm

www.parksidefarmpyo.co.uk

Hadley Road, Enfield, Middlesex, EN2 8LA

Farmers Markets ファーマーズ・マーケット ロンドン各地区にて主に週末ロンドンから60マイル内の農場で生産された新鮮な農産物がマーケットで直売されて人気をよんでいる。チーズ・ジャム・ケーキ・パン・ビスケット等も販売。

9.英国の代表的料理

Shepherd's pie	マッシュ・ポテトと挽肉を焼いたもの
Shepherd's pudding	マッシュ・ポテトと挽肉を皮に包んで蒸したもの
Roast beef	イギリスではグレービーをかけて、ホースラディッシュ(西洋わさび)を添える。
Roast lamb	イギリスではグレービーをかけてミントソースを添える。
Coronation chicken	茹でたチキンを一口サイズの角切りにして、カレー風味のマヨネーズソースで合えたもの。
Chicken tikka	インド風のスパイスの効いたソースでマリネしたチキン
Steak and kidney pie	牛肉と牛の腎臓をパイ皮に包んで焼いたもの
Toad in the hole	子供向きのソーセージ料理
Yorkshire pudding	ローストビーフの付け合わせ。シュークリームのようなもの。
Christmas pudding	干果物、砂糖漬け果物、ナッツ類、スパイスなどが豊富に入っている日持ちのするプディングで、クリスマス・ディナーのデザートには欠かせない。
Trifle	シェリー酒に浸したスポンジケーキに果物を加え、ジェリーを載せたデザート
Rice pudding	お米を甘く煮たデザート
Summer pudding	夏特有の新鮮なベリー類を使ったデザート
Apple crumble	リンゴを角切りにし、小麦粉、バター、砂糖を混ぜたものを振りかけ焼く
Rhubarb fool	食品 4 青果店参照
Pan cake	薄焼きのパンケーキにレモン汁をかけて、粉砂糖をふりかけてパンケーキディに食べる習慣。