メアリー・ポピンズとお茶を

～エドワード時代のご馳走手帖～　①（2026.05）



20 世紀初頭（エドワード時代～1910 年代）のロンドンを舞台にした英国児童文学「メアリー・ポピンズ」書籍版シリーズを研究している華子（英国棚）です。このZINEでは、きっとメアリーも食べたであろう「美味しいもの」を紹介します。遠い国・日本にいる友人「デイジー」宛てに、メアリーが行きつけのティールームから手紙を綴っているという設定です。

今日のメニュー：卵とクレスのサンドイッチ

Egg & Cress Sandwiches

親愛なるデイジー

　あなたがロンドンを去ってもう 1 年。無事日本で元気にしているかしら？今ロンドンはとても寒いの。毎日朝は 5℃しかないし、まだコートを着ているのよ。もうすぐ夏が来るとは思えないわ。

　今日はわたくしの 2 週に 1 回の外出日。よく 2 人で通った桜町通りのティールームでこの手紙を書いています。食べること、お茶することが大好きだったあなたに、ロンドンの食べ物ついて綴ります。きっと懐かしく思うはずだから。

　あなたを思いながら「卵とクレスのサンドイッチ」とミルクをたっぷりいれたティーをいただいているの。卵の甘味とクレスのほのかな苦みのコントラストが素敵なこのサンドイッチを、軽めのランチとしていただくのがわたくしは大好き。日本でも食パン（Loaf）さえあれば再現できるかしら？と思って調べたのだけれど、「クレス（Cress)」という言葉は、辛味があるアブラナ科の葉物・ハーブの総称のことなのね。言葉の響きから「クレス＝クレソン（Watercress)」と勘違いなさる方もいらっしゃるかもしれないけれど、英国で「クレス」と言えば「ガーデンクレス（Garden Cress／胡椒草」のこと。日本では代わりに「かいわれ大根」を作ってみると良いと思うわ。何しろ見た目がそっくり。同じアブラナ科だし、ピリッとした辛味も似ているから代用できるはずよ。

　もうすぐ 6 月。日本には「梅雨」があると聞いているけれど、この爽やかなサンドイッチで乗り切ってね。

　またお手紙します。日本の美味しいものも教えて下さると嬉しいわ。

　愛をこめて。メアリーより



＜卵とクレスのサンドイッチ＞

材料（2 人分）

●食パン 4 枚

●ゆで卵 2 個

●ガーデンクレス またはかいわれ大根 ひとつかみ

●マヨネーズ 大さじ 2

●塩・こしょう ・バター少々

作り方：

＊ゆで卵を細かくつぶし、マヨネーズ、塩こしょうで和える

＊パンに薄くバターを塗る
卵をのせ、クレスを挟む

＊パンを好きな形に切って召し上がれ！

©メアリー・ポピンズ研究所
x.com/hanako_mary

このメニューは「メアリー・ポピンズ」のシリーズには登場しませんが、1905 年のイギリス料理本に掲載されているのでメアリーはきっと食べたはずです。