

CAVOK V 2019月年航海日誌 NO1)

(5月19日(日) Pula~6月6日(木) Cagliari)

松崎義邦氏メール(7月2日)

皆様に

今年で10年目のヨーロッパクルージングを今年も始めました。

今年の計画はサルデーニャ島カリアリを出港してからコルシカ島、南仏、スペイン南岸そしてジブラルタル海峡を越えてポルトガル迄航海して、その後スペインに戻りアルメルマルに艇を越冬させて10月に帰国する予定です。

艇の越冬先のサルデーニャ島カリアリに、私は4月19日に一足早く到着して、艇の整備をしながらのんびり悦子が来るまで友人宅で過ごしました。

友人は元アリタリア航空のキャプテンで自分もヨットをお持ちで、CAVOK5での航海を2度ほど一緒したことがあります。又日本の我が家にも来たことがあり家族で親しいお付き合いをさせて頂いている方ですが、すっかりお世話になりました。

1か月後の5月19日に悦子が次女の舅さん米谷さんと理香さんと一緒に来て合流しました。当初の予定では一緒にサルデーニャ島北端カンニジョネまで行く予定でしたが内陸のアグリツーリズムの宿に泊まってオーガニック料理を経験したり、Poalo 宅ではイタリアの家庭料理をご馳走になったり、レストランでは地元料理を楽しんだりしました。

ブルーゾーンと云われ長寿の村のあるサルデーニャ島での生活の仕方も勉強出来ました。

又オルゼイ湾の旅行では、クリスタルの海の美しい海岸をレンタルボートを借りて周遊したりして楽しみました。

結果予定より滞在期間が長くなり当初予定のコルシカ島、南仏のルートを変更してメノルカ島経由スペインに直接行くルートに変更しました。

今回 CAVOK5航海日誌の前編としてサルデーニャ島での日誌を送らせて頂きます。

バルセロナにて

松崎義邦

写真

1. Cagliari 近郊 Villasimius

2. オルゼイ湾
3. オルゼイ湾 Cala Mariolu
4. 牧草地帯のお花畑
5. 小さな村
6. アグリツーリズム宿にて
7. Poalo の料理
8. 友人を招いての夕食

2019年 CAVOK V 航海日誌(1)

5月19日(日)Pula 晴れ時々曇り

今日は悦子と娘の舅夫妻がカリアリ空港に到着する日だ。私はカリアリに到着してからカリアリ近郊のプーラに住んでいる元アリタリアのキャプテンの友人 Paolo 宅に居候していた。悦子一行が 14:25 に空港に着くので迎えに Paolo の車と私が借りてるレンタカーの2台の車で行く。

定刻より前に米谷さん、理香さんと悦子が到着する。成田、イスタンブール、ミラノ経由の31時間の長旅だったが元気な姿に安心する。

荷物と人を2台の車に振り分けて Paolo 宅に向かう。

着いた当日は時差を取るため、夕食終わるまで眠らないよう頑張ってもらう。

Paolo 宅は“Is Molas Resort”の中にあり、風光明媚でプーラにあるローマ時代の遺跡が遠くに臨める。米谷夫妻は Resort 内を散策して長旅の疲れを癒している。

夕食は Paolo が粉からパスタを作り、それをアーティチョークのソースで頂く。アーティチョークパイもホームメイドで美味しかった。

Paolo の奥さんの Rahel の妹さんの Sara も先日まで Rahel が入院していたので手伝いにロンドンから来ている。彼女がテラミスを作りデザートに出してくれた。

5月20日(月)Pula 晴れ時々曇り

午前中のんびり過ごした後、午後 Paolo と米谷さんとで“Is Molas Resort”内にあるゴルフコースで1ランド廻る。プレーヤーは少なくゆっくり回れた。Paolo はここのメンバーで腕はシングルで良く飛び上手い。

午後2時過ぎから廻り始めてゆっくりワンランド廻れた。

今晚は私の主催で病気の為入院していた Rahel の快気祝いをプーラの海鮮料理の“Restorante Zia Leunora”で開く。ゲストにヨットの整備でお世話になったマレアーノさんとモニカさんもお呼びして総勢9名のパーティーになる。

魚を主体の前菜とパスタだけでお腹いっぱいになる。メインの子豚のグリルは流石に食べれず持ち帰りにした。いずれもサルデーニャ風味で美味しく頂いた。

帰宅してからぐっすり休む。

5月21日(火)Pula 快晴

プーラで火曜マーケットが開くという事で午前中に全員でマーケットに出かける。新鮮な野菜、果物が並んでいる。今晚の夕食用に買って帰る。いずれも安い。例えばオレンジは1kgで1.5€だ。

町の中心広場(ピアッツァ)でコーヒーを飲んで一休みしてから帰宅する。お昼はラビオリと昨晚持ちかえった子豚のグリルを頂く。

午後はここから約30km西にある景勝地トルラーダ(Teulada)にドライブする。トルラーダは以前2回ほどCAVOKVでアンカーリングしたところで透明度の高い海水で底の砂や岩の色によって色々な色に変化して見えるサルデーニャ島ならではの海だ。

綺麗な砂浜は遠浅で絶好の海水浴場にもなっている。まだまばらだが日光浴や泳いでいる人もいた。

帰りは海側の道を通り途中マルホターナ(Cape Malfatano)の入り江を上からの道路から覗く。

ここも素晴らしく綺麗な入り江で3方が山に囲まれ静かな絶好なアンカーレッジになって居る。既に4,5艇アンカーリングしていた。いつもこのようなアンカーレッジを見るとCAVOKVで暫く滞在したくなる心境になる。

今晚は日本食を作る予定なので17時過ぎに帰宅してから悦子と理香さんは日本食を準備する。お稲荷さん、胡瓜と味噌の巻きずし、メヒカリのから揚げ、あさりのガーリック蒸、トマトと玉ねぎのサラダ、そしてそら豆を準備した。

Paolo,Rahel,Saraは美味しいと完食してくれた。悦子と理香さんに感謝する。

5月22日(水)Pula 快晴

午前中ヴィラシミアス(Villasimius)までドライブする。ここで艇を修理している。

マリーナの隣の美しいビーチを散歩する。綺麗な砂浜の丘の方に野花が咲き美しい光景だ。湾には数隻の艇がアンカーリングしていた。



お昼にマリナーのピZZーラでピザを食べるのを楽しみにしていたが生憎お昼はピZZ釜に火が入っていないという事でピザを諦めラザニアとマルガリータとシードのフレゴラを皆さんはビールで私は運転するので水にした。

昼食後半島の東側にあるジュンコ(Giunco)ビーチに行く。遠浅の白い砂浜のビーチが長く続き沖に向かっての海の色の変化が見事で美しかった。半島の突端にはサラセンの塔が建っている。

16時に帰宅する予定だったので14時過ぎに引き上げる。

レンタカーを一週間借りていたが1週間で95€だった。今日返還日だったので返却に行く。もう一週間借りることにしたが延長すると新しく借りるより高くなるので新たに借りることにした。

Paoloと空港まで行って返却して新たに車を借りる。帰りにスーパーマーケットに寄りワインを買う。今晚はPaoloの友人のPeerがヒレビーフステーキを料理してくれることになって居るのでPaoloに今晚用のワインを選んでもらう。

今晚の夕食はサルデーニャ島産ビーフのステーキがメインで頂く。味付けがとっても良く、肉も柔らかく申し分ない美味しいステーキだった。Paoloが作った野菜のグリルも調味良く素晴らしい味だった。そしてSaraはピタを焼いてくれた。ワインもピッタリで素敵な夕食会だった。

5月23日(木)Pula~Loceri 快晴

今日から3泊4日でアグリツーリズムの宿とオロゼイ湾の近くにあるサンタ・マリア・ナヴェラッサに出かける。

朝食後今日自宅のあるロンドンに帰国する Sara とお別れして米谷さん、理香さん、悦子と4人で10時過ぎに出発する。

内陸部を北に走るが暫くして郊外に出ると広い丘陵地帯が続き牧歌的な光景になる。牧草地帯にはアマポーラ等の野花が赤、黄、青色と咲き誇っていた。

今日泊まる“Agriturismo Su Barracu”の手前で“Jerzu Antichi Poderi”のワイナリーに寄る。

ここは Paolo に教えてもらったところでサルデーニャ島特産のカンノナウの産地でもある。

一番高いワインで15€だった。Paolo のお土産に赤ワインとグラッパを購入、米谷さんはお土産に赤白のワインを購入する。そして我々の楽しみにもう一本買った。

3時過ぎに“Agriturismo Su Barracu”の宿に着く。女主人が出迎えてくれてカンノナウのサングリアをウエルカムに出してくれた。



宿の周囲はブドウ畑、オリーブの木そして羊の放牧場があり正にアグリツーリズムの舞台であった。早速4人で周囲を散歩して農場の雰囲気味わう。

中庭には真ん中にオリーブの太い古木がありその周りをお花が囲み周囲は芝生で

椅子に座って休むと心地よい。

楽しみの夕食は期待通りのすべて自家製料理でニンジンやズッキーニの薄切りしたグリル、アーティチョークやペコロスのピクルス、ポテトパイ、野菜パイ、オリーブそしてお豆腐の様に柔らかいチーズにプロシュート等々がアンテパスタで並ぶ。

ほうれん草やチーズのラビオリ、フィノッキオとオレンジのサラダそしてメインは子豚の丸焼きを自家製カンノナウのワインで頂く。とっても美味しくお腹いっぱいにご馳走になった。

お客さんは我々以外に男女 3 人のサルデーニャ島在中のグループだけだったがとっても楽しい人たちで日本の話をしたり、こちらの料理の事を聞いたり楽しく過ごした。

彼らは食事だけで宿泊は別のところだった。

良い気分になった処で、石壁の厚い心地よい部屋でぐっすりと休む。

5 月 24 日(金)Loceri~Santa Maria Navarrese 晴れ

明日から天気が崩れる予報なので明日予定していた Orosei 湾の船でのビーチ巡りを今日することにする。

ここのホテルから 30 分位で到着する距離にある。朝食はオレンジジュース、コーヒー、自家製のジャム、ブレッド、チーズ、ハム、エッグ、フルーツで食べた後宿を出発した。

1 泊 2 食付いて 1 人 65€だった。とっても静かで落ち着きがあり料理もアグリツーリズムらしい自家栽培の材料を使った家庭料理で大満足だった。

サンタ・マリア・ナヴェラッサに 9 時 30 分に着く。ラバーの高速ボートを 1 日借りてオルゼイ湾のビーチ巡りをする。



最初 40 km 北にある Cala Luna の浜に行く。ここは栈橋があるので其処にボートを横付けして上陸する。白い砂浜で見事に海の色が美しい。このビーチだけ陸からも来れるようで小屋のレストランがある。其処でコーヒーを頼み持ち込みのパンを食べてお昼にした。

浜辺で日光浴をした後、次なるビーチの Cala Mariolu のビーチに行く。ここは前も行ったことがあり、私のお気に入りのビーチだ。砂浜と岩と海の色が見事に美しい。

ボートを浜につけて悦子達を降ろした後一寸浜から離れたところにアンカーを打ち私は泳いで上陸した。未だ水温は冷たい。5 分以上浸かるのは厳しい。

何回来てもこの海的美しさは素晴らしい。



マリーナには 14 時過ぎに帰り、ホテル“Hotel Nicoletta”にチェックインしてバーで皆で一杯飲み一休みする。

夕食は前回も行ったことのあるマリーナと海を一望できるレストラン“Lungomare Navarra”で食べる。ホテルからの割引特別コースがありそれを頼む。それぞれコツツェのスパゲッティ、ラビオリ、ポモドーロを頼み、そしてメインにシーバスのグリル、メロンとプロシュートを食べる。一人 18€の格安料金だったが美味しく量も多く今日もお腹いっぱいになる。

昼間の疲れもありホテルに戻り早々にベッドに入る。

5 月 25 日(土)Navarrese 曇り後雨

ホテルで朝食後、車で近郊のナショナルパークに観光に行く。フロントで情報を仕入れて最初ロック・フェースと云われている偶然に人の顔になっている形の岩を見てからナショナルパークに向かう。途中山道を登り高原地帯に入る。広い高原に羊が放牧されている。野花も綺麗だ。



残念ながら時間が掛かるという事でナショナルパークには寄れずその手前の道に戻る。切り立った峠の上からの眺めは素晴らしい。下にある村の景色が高原の中にこじんまり密集していてスイスの村を連想さす。



途中幾つか村を通過するが食事するところが無く結局お昼は 15 時前にホテルに戻ってからになった。ここではないがサルデーニャ島にはブルーゾーンと云って 100 歳以上のセンチュナリアンが沢山いて長寿の方が多い。

サルデーニャ島の健康の秘訣は以下との事だ。

- ① 植物性食品を主体にした粗食(全粒粉パン、豆、野菜、果物、肉は日曜日や特別の日だけ)
- ② 家族を 最優先に考える (家族に大きな価値観)
- ③ ヤギの 乳を飲む習慣 (ペッコリーノチーズ)
- ④ 長寿者 を大切にする文化 (長期介護施設無し)
- ⑤ よく 歩く (厳しい環境)
- ⑥ 毎日 グラスに 1、2 杯の赤ワインを飲む
- ⑦ 友人たちと談笑する

生憎と低気圧が接近して今日から 3 日間程雨の予報が入っていたが夕方から雨が降り始めた。

夕食はピザが美味しいと評判の 'Captain Morgan' でマルガリータ、フンギとクアトロフロマージュを食べるが流石イタリアとっても美味しく頂いた。

5 月 26 日(日)Navarrese~Villasimius 雨

ホテルでのビュッフェスタイルの朝食を食べた後海岸ルートを通り Villasimius 経由で Pula に帰ることにする。この辺りの内陸山岳地帯は田園風景の中、カーブの連続の道が続きモータバイクを楽しむ人が沢山来ている。ホテルもこのシーズンは殆どモーターライダーのお客さんだった。

2 時間ほどで Villasimius に到着する。今日はここで行われているヨットレガッタの GC32 による Villasimius Cup の最終日だ。雨のせいか観客は殆ど来ていなかった。

ここで前に食べて美味しかったヒレスステーキを食べるが今回も柔らかく美味しかった。米谷さん、理香さんも気に入ってくれた。

この辺りは風光明媚なところだが雨なので早々に Pula の Paolo 宅に戻る。

夕食は Cagliari 市内の寿司料理店“いっき”に行く。一昨日から動かなくなったスマートフォンを諦めて新しいのを購入するため途中大きなエレクトロニクス専門の量産店に寄ってもらい日本で今月発売の Huawei P30 Lite を 369€で買う。

寿司料理店“いっき”には数回 Paolo と来ているが刺身が新鮮で美味しい。寿司もわさび抜きだが中々いける。

帰り夜道、雨の中街路灯の無い道路を走るが前が良く見えず走行しづらい。幸い Paolo が前を走ってくれたので後をついて行くだけで良かったので助かる。

帰宅後グラッパを飲んで、疲れていたものでシャワーも浴びずベッドになだれ込む。

5月27日(月)Pula 曇り時折小雨

Paolo の車の後部ガラスが割れたので修理がてら全員で Cagliari に行く。

車の修理の間に中央市場に行き今晚の食材を購入してその後街中観光をする。欲しかった圧力鍋を Paolo が探してくれ買う。

米谷さん、理香さんはイタリアに来て未だジェラートを食べてないのでジェラード屋に寄り食べたがビターチョコレートジェラードが美味しかった。

車の修理が終わったので帰宅してから昼食を取る。Paolo がポツタルガ・パスタを料理してくれたが何時ものように素材の味を生かした美味しいパスタだった。

お天気が今一つなので午後のはのんびり過ごす。米谷さん達は散歩に出かける。

Paolo が散歩しようと誘ってくれゴルフバッグを持ってリゾート内のゴルフコースで勝手に入り4ホール程廻る。

夕食は豪華でそら豆から始まり、カラスミ、プロシュートとメロン、ポテトサラダ、茄子味噌田楽、ペッコリーの始め各種チーズ、そして鶏の照り焼きをカンノナウの赤と色が琥珀色のカリアリ産白で頂いた。デザートにフルーツとコーヒーを頂いた。とっても美味しい夕食だった。

5月28日(火)Pula 快晴

久しぶりに青空になり気持ち良い。

今日は Pula の青空市場が開くので午前中食材を購入に行く。今日も日本食デーでワカサギ、タコの魚介類を始め色々買い込む。

お昼は Paolo がジェノベーゼを料理してくれるがこれまた凝った味でイタリアを味わった。

Paolo と Rahel は Cagliari の町の病院に診察午後出かける。米谷さんと理香さんは近くにある Nora 遺跡に行く。悦子はタコを調理する。

私は Paolo 宅で書類の整理をする。

夕食には、先日ヒレステーキを料理してくれた Paolo の友人の Peer がワインを3本持って参加する。カラスミとラデシュ、ニンジンと胡瓜をお味噌で、メロンとプロシュート、タコのカルパッチョ、ワカサギの素揚げ、巻き寿司、お稲荷さんをイタリア産の白ワインで頂く。日本食は好評で完食になる。Peer はソムリエなのでとっても味わいのあるワインを飲ませてもらった。

最後はグラッパで仕上げ今日も心地よい眠りにつく。

5月29日(水)Pula 快晴

何時もの様にコーヒーと全粒粉のパンに蜂蜜、トマト、フルーツで朝食を取る。昨日から青空が広がり気持ち良い天気になる。

昼前に Paolo, 米谷さん、理香さんと Villasimius に向かう。北西のマエストラーレの強い風が吹く。

マリーナに着いてからマリーナのピザーラでパスタを昼食に食べる。お昼はピザを焼く釜に火が入ってなくピザは食べれない。通常ピザは午後からの食事に食べるものだそうだ。

マリーナの隣の砂浜の上に並んで建たつ別荘風の家を米谷さんが気に入ってレンタル出来ないものかと期待されたので Paolo と調べに行くが個人の別荘だった。

その後長い砂浜が続くジュンコ(Giunco)ビーチを散策してからカリアリに戻る。

砂浜には日光浴を楽しんでいる人たちが結構多くなってきていた。

カリアリ空港で1週間借りていたレンタカーを返してから Paolo の車に乗り換えて修理を依頼していた電動ウインチを受け取ってから帰宅する。

夕食はタコのカルパッチョ、野菜ステーキと味噌、プロシュートとメロン、茄子の揚げ出し、タコのトマトソースシチューを白ワインで頂く。

5月30日(木)Paul 晴れ

今日は米谷さん、理香さんが9:55 カリアリ発の飛行機で帰国する日なので早く起きてコーヒーとパンの食事を済ませて Paolo と空港に送りに行く。

長い間 Paolo 宅でホームステイしての帰国になる。その間アグリツーリズムの宿やオルゼイ湾始め各海岸を楽しんだ。

送った後 Paolo と市場に行って、未だぴくぴくして動いているオコゼ風の魚をアクアパッツァ用に、セピア(コウイカ)を刺身用に、アサリ、エビを買う。

市場の隣にある流行っているコーヒーショップでエスプレッソとクロワッサンをおやつに食べて帰宅する。

お昼は今日買ったアサリを使ったボンゴレーを白ワインで頂く。

疲れもあったので食後こちらに来て1か月以上経つが初めてシェスタをする。

毎日美食を楽しんでいるので今日は運動しようと思い、シェスタの後リゾート内を走る。山裾に広がるリゾート地で裾野の上に上がると Nora 遺跡に続き地中海が広がって見える。

シャワーを浴びてからの海を見ながらのそら豆とビールは、幸せな時間だ。

夕食は悦子が用意してくれた。コウイカの刺身、焼きそばを楽しんだ後今朝仕入れたオコゼのアクアパッツァを頂く。

Paolo の奥さんの Rahel は、魚は苦手だったがイカ刺身とアクアパッツァのオコゼを美味しいと食べてくれた。夫の Paolo も Rahel が初めて刺身を食べたと喜んでくれた。

5月31日(金)Pula 快晴

地中海らしい青空の下爽やかな風を受け心地よい天気になってきた。

午前中 Pula の町に行く。散策しながら Paolo や Rahel の知っているお店に寄る。イタリア人は本当におしゃべりが好きで長々と喋っている。喋っている内容を聞くと世間話で大した話ではないそうだ。

サルデーニャ島で一番おいしいチーズが置いてあると云われているお店でペコリーノ、コンテ、ヤギのチーズと豚の背脂を塩漬けたラルドを買う。

お昼は早速購入したチーズとラルドに Paolo が料理したアボカドとニンニクのソースのペンネを赤ワインで頂く。お昼からご馳走でカロリーも大分オーバーしている。

遅いお昼を終わり、のんびりテラスで日光浴をしながら過ごす。

Paolo は夕方 18 時からゴルフに行く。サマータイムなので日没が 20 時 40 分で 21 時ごろまで明るい。ハーブは十分に回れる。私は 1 時間ほど散策してから筋トレをする。

夕食は Rahel が作った小さなそら豆を煮た料理、Paolo 作のレモンチキン、悦子作のエビのグリルと野菜サラダで頂く。今晚の夕食はダイエット食になる。

カリアリ産の白ワイン“Mendula”で頂く。この白ワインは琥珀色に近い色で味も少し濃い。お気に入りの白だ。

食後米国で開催中のインペリアル・トーナメントを PC で見てから就寝する。

6月1日(土)Pula 快晴

朝起きて気持ちが良いお天気だったので近くの山に 4 人でハイキングに行く。道端にはハーブがあちこちにあり香りを楽しむ。連日の飽食なので運動が必要だ。ひと汗かいてからお昼にエッグとサラダのサンドウィッチを頂く。

午後 Pula の町に出て買い物がてら薬局でコレステロール値を計るが何と 320mg/dl と高い値が出た。このところチーズをはじめ油の塊のラルド等コレステロール値を上げる食べ物をたくさん食べていたせいもある。これから節制することにする。

夕食は Rahel の退院祝いを先日した海鮮料理の“Restorante Zia Leunora”で食べる。

ここは地元の人に人気のあるシーフード主体のレストランで今日は土曜日という事もあり混んでいた。Paolo が注文してくれるが、前菜が盛り沢山だ。マグロの刺身各種、カルパッチョ、グリルそしてエビ、イワシの酢漬、タコと野菜の煮物、生カキ等々が並ぶ。メインはサンピエトロ(マトウダイ)をオリーブが沢山入れたアクアパッツァ風にした料理で食べる。オリーブの塩気とガーリックが効いて美味しかった。

前菜も新鮮で美味しくサルデーニャ産白ワインとぴったり合った。

今日のご馳走になってしまった。

6月2日(日)Pula 快晴

今日も良いお天気だ。

Nora の海岸線を4人でハイキングすることにする。私は泳ぎたいので水着を着て行く。

Nora 遺跡の先にある海岸線を海沿いに歩く。陸側には大きなオートキャンプ場がある。浜辺には家族連れが日光浴に来ていた。

気象データを見ると海水温 17°Cと低い泳いでみると左程寒くなく泳げた。

お昼は帰宅後ラーメンとサラダを頂き、昼食後テラスで転寝を楽しむ。

6月に入り気温も上がり青空の毎日になりやっと初夏を感じるようになってきた。

シングルプレイヤーの Paolo にスイングの基本を教えてもらう。ゴルフも面白いので帰国後のプレーが一つの楽しみだ。

夕食は胡瓜とニンジン、辛味噌スティックサラダ、カリフラワーのピクルスとオニオンサラダでハッピーアワーをビールで楽しみ、チキングリーンカレーを頂く。

コレステロール値が高かったのでダイエット食にしてくれた。

6月3日(月)Pula 快晴

朝食後4人で Villasimius に向かう。道中の海岸線の景色が美しい。艇を Villasimius に置いてある。電動ウインチの不具合があったので直した電動モーターを Paolo と取り付けるが中々うまく行かず今日の取り付けは諦める。結局夕方までかかり帰り Caliairi の寿司レストラン“一気”で食事して帰宅する。

6月4日(火)Pula 快晴

午前中 Pula の町の火曜市に散歩と買い物を兼ねて行く。街で先日コレステロール値が高かったので再度 Paolo と検査してもらう。先日よりだいぶ下がったが相変わらず高く 249dm/l ある。でも先日より 90dm/l 近く下がっていた。

火曜市で今晚の夕食用にシーバスと芝エビを買う。

お昼はチャーハンとみそ汁、Paolo と私はコレステロールが上がる物を避けている。

シエスタの後4人で Pula に出かける。悦子は小さなソファカバーを Rahel の知合いのお店で購入する。

私はその間 Nora の海岸で降ろしてもらい海水浴をする。Nora 遺跡の前でフェニキア時代の船着き場のある美しい湾で泳ぐ。もう夏が始まったのか海水浴客が急が増えてきている。砂浜の近くと海水表面部分はもう暖かく寒さを感じなく気持ち良い。

1時間弱海水浴場に居て少し泳ぐ。海水温度は気象予報では 18°Cだが浜に近いところは温かくなっていて寒さを感じない。17:30に Paolo が迎えに来てくれ帰宅する。

帰宅後 Paolo に教わり全粒粉で食パンを焼く。

夕方蒸した芝エビをソースにつけてビールのおつまみにする。夕食はサーモンとエビの柿の葉寿司、チラシ寿司とシーバスと野菜のグリルを頂く。新鮮で美味しいシーバスのグリルだった。何時もの様に 10 時過ぎに夕食が終わり就寝する。

6 月 5 日(水)Villasimius~Cagliari 快晴 20nm SE15~20

今日は Villasimius から Cagliari 迄 CAVOK5 を移動する。Paolo と一緒に Cagliari に行き車を Cagliari のマリーナに置いて Cagliari よりバスで Villasimius に行き CAVOK5 を Cagliari に運ぶことにした。

追い風の 15~20ノットの良い風を受けて青空の下久しぶりの帆走を楽しむ。18:30に Marina del Sole に入港する。艇を舫う際隣の艇のスタンションに BBQ 台が当たり相手のスタンションを曲げてしまう。

マリーナに駐車しておいた Paolo の車で Pula に戻る。

Rahel が夕食を用意しておいてくれ、そら豆の煮物、カリフラワーの酢漬け、ツナと赤米の和え物、ポテトのオムレツをご馳走になった。

6 月 6 日(木)Cagliari 快晴

ここのところ気温が上がり初夏らしくなってきた。

Rahel が Cagliari の病院に朝 8 時に出かかるのでそれに合わせて我々も一緒に出かけて艇の整理をする。

お昼に Paolo と Rahel が艇に来て、一緒にお昼を食べに行く。ダイエットとコレステロール値を下げるためツナサラダにした。

Rahel の結果が良ければ明日から一緒にバルセロナまで行く予定だったが未だ治療が必要でとの事で一緒に行けなくなる。

お昼の後、明日からの出港に備えての買い物を Paolo と Rahel に付き合ってもらいする。

あっという間に 17 時過ぎになり途中夕食の買い物をして Pula に戻る。

帰宅してから昨晚の残りでビールを飲む。

夕食はサラダ、ペッコリーノとプロシュート、イカのグリル、イワシのグリルを白ワインで頂く。

今晚で Paolo 宅での夕食は最後になるが美味しく頂いた。

