

月間 ごはん

第 2 号

2004年7月

発行者

リトル・スター・レストラン
www.little-star.w

インターネット無線スポット

FREE SPOT

あります。

夏らしい輸入ビール、
はじめました。

いよいよ夏本番! 太陽によく似合う、その上おいしいものといえば、ビールです。日差しの強い午後、蒸し暑い夕方、ビールを飲むと顔がほころんでしまいませんか? お休みの日には、屋下がりからビール。そんな「小さな幸せ」をオススメします。さて、リトル・スター・レストランには、実はビール部長がいます。一年半かけて北半球を一周した経験のあるビール部長(okayan)は、根っからのビール党。季節ごとに、世界のあちこちで、様々なビールを飲みました。世界中で、季節にあわせて、様々なビールが飲まれていることを目の当たりにしてきたわけです。というわけで、今月からは、季節にあわせてビール部長が選んだ、輸入ビールをお楽しみいただけます。定期的に銘柄は変更されますので、お楽しみに! それでは、今月のビール紹介を、ビール部長から。

昼下がりのビール、 夕暮れのビール、 夜更けのビール。

どれでも飲もうかな。



こんにちわ。ビール部長の okayan です。今回は初回ということもあって、定番から旅のうんちくものまで、わりとバリエーションを考えて4種類入れました。

サイゴン・エキスポート ベトナム
蒸し暑いサイゴンは、なにを食べてもおいしくってホントに食べるのが楽しかったです。っておなかも壊したけど(苦笑)。春巻きでもつつきながら、南国独特のくせのある風味をお楽しみ下さい。

ラバット・ブルー (カナダ)
アメリカンテイストだけど、わりとくせがあります。そこが「カナディアン」ってかんじでしょうか。

サンミゲル・ペール・ピルゼン (フィリピン)
フィリピンのビールですが、夏なので今回は定番ものよりちよつと香りと炭酸が強いものをご用意しました。

コ罗纳・エクストラ (メキシコ)
定番さわやかビールです。メキシコには行ったことがないけど、すごく好きなビールです。もちろんライムを添えて。(お)

小星★人語

昔、一年に一度は友人とケーキバイキングにでかけていました。▼定額で好きなだけケーキを食べられることは、とても魅力的でした。時間制限がある場合もあります。今では信じられな

くらいたくさん食べて満足してしまいました。通常だされるものとは違うのかも知れませんが、それでもおいしかったし、女同士でおしゃべりする時間が楽しくもあったので。▼バイキング形式はケーキだけに限らず、ランチやディナーなどでもよくあります。そういう場でいつも気になることがあります。それは帰っていく人たちのお皿に残された残飯です。▼バイキングだからといって、食べきれないほどお皿に盛って、それで残して帰っていくというのはどうでしょうか。一回で足りなければ、また取りにいけば残さずにすみます。もちろん、最終的に残ってしまったものは捨てられることになるのですが、だからいいというわけでもないと思うのです。▼お店を始めて一ヶ月。準備不足な点や慣れていないせいもあり、大変なこともある一方で、うれしいこともたくさんあります。中でも一番うれしいことは、びっくりするくらい残飯が少ないということです。実際に今まで食べてきたので、料理の味に自信はあったのですが、来る人来る人、完食していくのを見るのはうれしいものです。ありがとうございます。▼おいしいごはんとお酒で、おなかも心も満たされることを願って。(圭)

ビルの3階、エレベーターを上がったところにあるリトル・スター・レストラン。古いエレベーターや煉瓦色のビルの、隠れ家のような雰囲気は気に入っているのですが、よくお客様に「中の様子がよく分からなかったたので、入ってみようと決断するのに時間がかかった」と言われます。3階まで来ていただければ、中の様子がよく分かる、古いガラスが味わい深い引き戸がお出迎えするのですが、その前にお店の雰囲気を知りたい、という方のために、今回はお店の中の雰囲気を紹介します。



お店のことを、もっと知っていただきたい。
Little Star Restaurantを
よく見ていただくコーナーです。

リトル・スターの
すきま。

お昼ごはんは、エネルギー補給。明るく、活気ある食堂めぎして、おいしく、バランスよく、たっぷりごはん！



Lunch Time

11:30~14:00頃

お昼ごはんは、午後からの活動のためのエネルギー補給にいらっしやるお客様が多いようです。お店の雰囲気も、照明を明るくして、活気のある食堂のようなイメージ。もちろん、のんびりランチのお客様も大歓迎。休日ランチはゆっくりめのお客様が多くなります。ランチビールのお客様も。喫煙者の方にはご迷惑をおかけしますが、開店から十三時三〇分までは禁煙とさせていただきます。ご了承ください。

喫茶店？カフェ？まったり空間。ソファでくつろぐもよし、窓際で道行く人を眺めるもよし、店内の本を読み耽るのもよし。



Tea Time

13:30~18:00頃

ティタイムは、当店の穴場的時間帯。はつきり言って、とても空いております（今のところ）。ゆっくり、まったりしたい方には大変結構な環境かと思われまます。当店のスタッフは本好きが多いので、お気に入りの本を店内に飾っております。どうぞご自由にとつて、時間を忘れて読書などいかがでしょう。お持ちのノートPCなどで、無料インターネット接続も出来まます。おいしいお茶とケーキがお供、おかわりは半額にて承ります。

ダイニング・バーでもあり、ファミリーレストランでもある。でも気軽さは居酒屋のような... ゆっくり食事を楽しんで下さい。



Dinner & Bar Time

18:00~24:30

夕方からは照明を落として、落ち着いた雰囲気。一日の終わり、ゆっくりとお食事をさせていただきます。日本と世界のビールはもちろん、利き酒師が選んだ日本酒や焼酎、ワインや洋酒もご用意しております。お子様連れのお客様が「大丈夫ですか？」といらっしやることも多いですが、お子様用の椅子もご用意しております。本当に小さなお子様にはソファ席がおすすめ。ベビーカーもお席に置いていただけます。

今

回は、「ごはん」のお話です。「ごはん」と言ってもこの新聞のことではありません。そう、お米のことです。リトル・スター・レストランは、レストランと名乗ってはいますが、食堂、喫茶店、ダイニングバー

など時間によって表情を変えるお店です。それでも、「レストラン」と名乗ったのは

まっとうな、手をかけて作った食事が出来るお店だということを知っていただきたかったという気持ちもありました。

食事といえば、日本人ならまず思い浮かぶのが「お米」。これははずせません。主食というくらいですから、食事の主役はごはんです。このごはんがおいしくなくちゃあいけない。

料理人ミヤザキは、

お店を始める一年ぐらい前から炊飯器を使わなくなりました。仕事の関係で、ごはんがおいしく炊けるという土鍋「かまどざん」をいただいたことがきっかけでした。きちんとお米をとき、浸し、ガスで炊いたごはんのいいこと！炊きあがったときにこ

小さな星のごはん、 小さなこだわり。



vol.01

精米したてのお米、 五分づきのごはん。

はんの表面にちいさな穴(くぼみのような)ができるのにおいしい証拠です。電気炊飯器ではお目にかかれなような美しい炊きあがりに感動しました。それからは、お米自体も見直すようになりました。何も高いお米でなくとも、玄米を精米器で精米した、精米したてのごはんはおいしいことにも気づきました。

玄米や半分だけ精米したお米の、噛めば噛むほど出てくる旨味にも。

お店を始めるにあたって、絶対に譲れなかったのが、ガス炊飯器と精米器の導入でした。リトル・スター・レストランでは、毎朝お米を精米し、ガスで炊いています。出てきた糠(ぬか)は、料理長のぬか床にも活用されます。精米は五分づき、半分だけ精米して、お米本来の味と栄養を残すようにしています。お米が少し黄色っぽいのはそのせいです。

ちなみにお米は、スタッフのokayanの育った山間の町でとれた玄米を使っています。ぜひ、よく噛んで食べて下さい。

fukazawa's choice



『デューク』

江國香織 講談社文庫

miyazaki's choice



『蛍』

村上春樹 新潮文庫

hishima's choice



『白い薔薇の淵で』

中山可穂 文春文庫集英

ポケットにひそませておきたい本というのがある。「デューク」もその一つ。他の短編とともに一冊の本に納められていたが、後に単独で再販された。文庫より少し大きめのハードカバー。手にびつたりとすいづくように、内容も心にきゅつとすいづいてくる。読むと胸が締めつけられるような気持ちになり、涙が出そうになる。何度読んでも同じように。

もしも雲の上の人だったなら、もしも友達だったなら、違う結果があったかもしれない。見えているのに、そばにいないのに、叶わない恋。恋なのかどうかも分からなくなってしまうような、静かな想い。口に入れば溶けてなくなる、触ればべたつく、綿飴のようにもどかしい恋。かの「ノルウェイの森」のもとになった短編。短いから、せつない。

四六時中恋焦がれている。他のことも考えたいのにままならない。そんな苦しい夜、胸の内に風穴を開けてくれるのは自分と同じ境遇の人間の存在で、本書はその役割を果たすのにぴったりだ。「わたし」は同性でありながら死に近いぎりぎりのところで生きている星にどこまでも惹かれていく。静かな筆致で時にはユーモアを交えながら語られる恋愛小説。

深澤主子
keiko/fukazawa宮崎麻美
asami miyazaki神島ゆう子
yuko kishima

★今月のお題★

せつない恋

テーマに応じたお薦めの本を紹介する「本のソムリエ」。今月は七夕の織姫と彦星の恋にちなんで、「せつない恋」をテーマに選びました。

本の ソムリエ

旬なお話

太鼓の立目と盆踊り

お店のオリジナル
うちわでも
いいですね、
さあさうさーズ。



先日、家の近所を歩いていたら、どこからか太鼓の音と独特の音楽が聞こえてきました。「練習かな？」と思いつながら太鼓の音に誘われるように歩いていくと、練習ではなく本番、少し早めの盆踊り大会がお寺の境内で開催されていました。幼稚園を併設するそのお寺では、夏のイベントとして少し早めに行なったのでしょうか、「親子盆踊り大会」と横断幕が掲げられていました。夜店などは出ておらず、小さなやぐらを囲んで、子供たちと親御さんたちが和気あいあいと踊っているのが見えました。夜店を期待して歩いていった私は残念、そのまま夕飯を食べに出かけたのです。

私が育った地域では7月の終わり、学校が夏休みに入つてすぐのころが盆踊りのシーズンでした。広い公園の中央に高いやぐらが建ち、二重三重の円を描いて踊ります。大人も子供も一緒に踊る。知らないおばさんやおじさんとも仲良くなれる。夜遅くまで外を出歩いていい盆踊りの日は、子供だった私にとって特別な日だったのでした。浴衣を着せてもらい、友達と盆踊りに行く。夜店を見て回り、お小遣いの中で買えるものを厳選する楽しさ。お手本の先生を見ながら踊る楽しさ、難しい振り付けが出来たときのうれしさ。高いやぐらに太鼓をたたくために上っていく人を、尊敬のまなざしで見つめたことも覚えています。けれど大人になり、いつの頃からか盆踊りに出なくなり、そのうち実家を出て別の街に住み、盆踊りのことも記憶の片隅へと追いやられてしまいました。しかし一昨年、祖母が楽しみにしているから、久しぶりにみんなで盆踊りに行こうということになりました。浴衣を着て、いつもの公園に行くと、そこには記憶とは違う盆踊りがありました。高かったやぐらは低いステージにかわり、踊る人の輪は二重になるのがやつとのおよう。子供たちは夜店に群がり、踊っているのは踊りの先生とその関係者といった具合。「このままじゃ盆踊りとは言えない！」ふだんは食い気の勝る私も、思い出の盆踊りの危機に「一念発起、夜店を後目に家族みんなを盛り上げ、踊りの輪に加わったのです。

今年も盆踊りの季節がやって来ます。「踊り」というからには踊る人が主役、また浴衣をひっぱりだして行ってみようかな。そして来月、三鷹駅前には阿波踊り。うちのお店の前で繰り広げられる踊りを見たら、踊りたくなるかもしれません。(宮崎)

インフォメーション

■営業時間・定休日が決まりました。お店のオープンから一ヶ月。遅ればせながら、営業時間と定休日が決まりました。

営業時間 十一時半～二四時半
(フードラストオーダー二四時)
(ドリンクラストオーダー二四時)

*土・日曜日は十二時からの営業となります。
*日曜日のラストオーダーは二時半です。

定休日 毎週月曜日



編集後記

■中澤恒夫展 七月二日まで
リトル・スター・レストランの看板の鉄部分を作ってくれた鍛冶屋さん、中澤恒夫氏の作品をお店に展示しています。店内の壁に作りつけた棚の金具も中澤氏のお手製、オリジナルです。ドイツ、スイスで修行してきた中澤氏の帰国後初の展示、見逃せません。丹念に仕上げられた鉄のあたたかな風合い、複雑な色味。ぜひご覧下さい。

「毎月新聞」、小さな新聞ですが、作るのには一苦労。色々考えながら作っております。一日には間に合いませんでしたが、なんとか発行できました。さ、すぐ次の号の準備をしなければ！記事のリクエストなどありましたら、お気軽にスタッフまで。(宮崎)

少しづつ、自分たちらしいデザインに変ってきてはいるんですが、まだまだこれからです、なにもかも。ハイ。(お)

