



月間
最新
ごはん

第 3 号

2004年8月
発行者
リトル・スター・レストラン
www.little-star.ws

インターネット無線スポット



あります。

日本の夏、
アジアの夏。
暑さに負けない
元気なごはん、
あります。

八月七日は立秋。この日から残暑を迎えるわけですが、今年の残暑の気温は平年並み〜やや高めという予報。憂鬱な反面、力強い日差しや入道雲を見ると、やっぱり夏は太陽が元気でなくては！とも思います。おいしいごはんは夏のパワーに負けない体をつくって、海に、山に、プールに！リトル・スター・レストランが夏を満喫するお手伝いをさせていただきます。

夏はやっぱりカレーでしょ。

そうめんもいけどカレーもね！といこととで、リトル・スター・レストランが力を入れてるチキンカレーはランチタイム限定。インドから取り寄せた新鮮なスパイスで作ったオリジナルブレンドのカレー粉から、こっくりとした旨味。インドカレーとジャパニーズカレーの融合です！

日本の夏ごはん。

大葉や茗荷、生姜に葱。香りの野菜と薬味をこよなく愛する料理長が、くりだすサッパリごはん。ご好評いただいた冷やし焼き加子も、まだまだやりますよ。



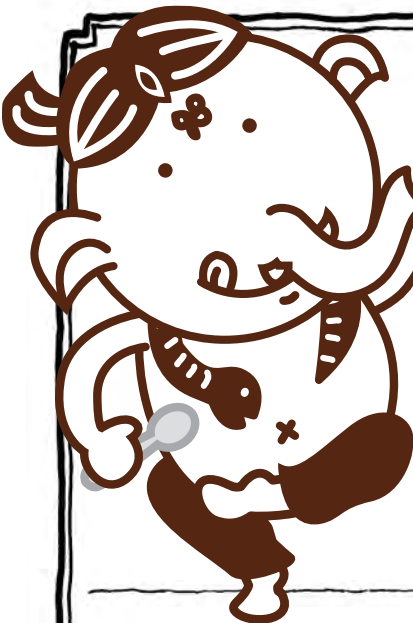
アジアな日替わりメニュー強化。

夜のメニューとしてお出ししている日替わりメニューでも、アジアなごはんを強化します。ライムとチンプラーのタレがおいしいベトナム風春巻きや、スパイスとマトを豆で作ったスナックの上にのせていただくネパールのおつまみマサラ・パパド。自家製コチュジャンで作る韓国風のおつまみもオススメです。

小星★人語

上野発の夜行列車に乗って青森駅へ。港から本州最北端を目指しました。本州最北端の温泉に入り、本州最北端の町の民宿に泊まり、食事に地酒で乾杯。初めての一人旅、みちのく一人旅でした。

▼トリノから車で二時間。ブドウ畑以外は何もない田舎の村。この村にあるイタリア人の彼氏の家に転がり込んでいる友人を訪ねました。この村でとれるブドウはバルバレスコというおいしいワインになります。観光名所はほとんど見ずに、この田舎町でイタリア人の新しい友人たちとワインとクラッパを飲んで過ごしました。▼ピア・ホイと呼ばれる自家製ビールを飲ませる屋台は、たいがい道端に風呂椅子のような小さな椅子を置いて営業しています。お店ごとに違うピア・ホイの味を楽しみつつ、今日の夜ごはんはここに食べに行こう、などと考える。ベトナムは酒飲みにはたまらない、おいしいビールとごはんの国でした。▼台風が近づいたおかげで誰もいないビーチ。限りなく青い海と空、白い砂浜。ほとんど海にも入らずに木陰で本を読む贅沢。民宿のおばちゃん作る沖縄の家庭料理に感動。夜には満天の星を肴に島の泡盛を飲む。沖縄の波照間島と石垣島ではのんびりと時間が流れました。▼夏休みにはおいしいごはんとお酒がつきものでした。リトル・スター・レストランは八月十三日(金)〜十六日(月)、夏休みをいただきます。今年の夏休みはどう過ごそうかな。(麻)



小さな星のごはん、 小さなこだわり。

カ

レーライスは、家庭料理の永遠の定番。日本においてカレーを作らない家庭はない、と断言してもよいほどポピュラーな料理です。けれど、それだけにその味わいは十人十色、千差万別、奥が深い！
リトル・スター・レストランは、家庭料理のお店。ランチの定番メニューとして「チキンカレー」をお出ししています。小さい頃から大のカレー好き、部長で料理人のミヤザキは、様々なお店のカレーを食べ歩き、さらに本場インドにも行ってきました。そして作りだしたこだわりのカレーについて、今回はご紹介いたします。

vol.02
カレー！
カレー！
カレー！



**スパイスは本場インドから！
お店でオリジナルのカレー粉を
ブレンドしています。**

カレー粉は言うまでもなく、カレーの味を大きく左右する要素です。リトル・スター・レストランでは、インドの新鮮なスパイスを取り寄せ、お店でカレー粉をブレンドしています。コリアンダー、クミン、ターメリック、チリ、ガラムマサラ、シナモン、カルダモンなどのスパイスを調合して作るカレー粉は、どこにもないオリジナル。日本風のカレーでありながら、香りはインド風。一口食べるとふわっと香るスパイスの香りをお楽しみ下さい。

**玉葱の甘みとコク。
とろっと感をプラスして日本風。**

カレーを作る上でカレー粉と同じくらい大切なのが玉葱です。「うそっ」と言うほど大量の玉葱を弱火で一時間以上、胎色になるまで炒めます。日本風のカレーにしたかったので、バターと小麦粉、カレー粉をじっくり炒めてとろっと感のあるルーを作っています。気長に炒めるのがコクを出すコツのようです。

**旬の野菜や自家製ピクルス。
季節ごとに変わるつけあわせ。**

チキンカレーの上には、季節ごとに野菜の付け合わせをトッピングしています。見た目にも華やかで食べてもおいしく、旬の野菜はカレーのおいしさを引き立てます。

最近のつけあわせ。



カレーモヤシ
カレー粉と一緒にモヤシとゆずのドレッシングとあえます。もちろんなカレー粉は自家製。



ゴーヤのピクルス
見た目がかわいい、自家製のピクルス。ゴーヤの苦みと酸味がカレーとあいます。

夏が旬の野菜たち。



スイカ

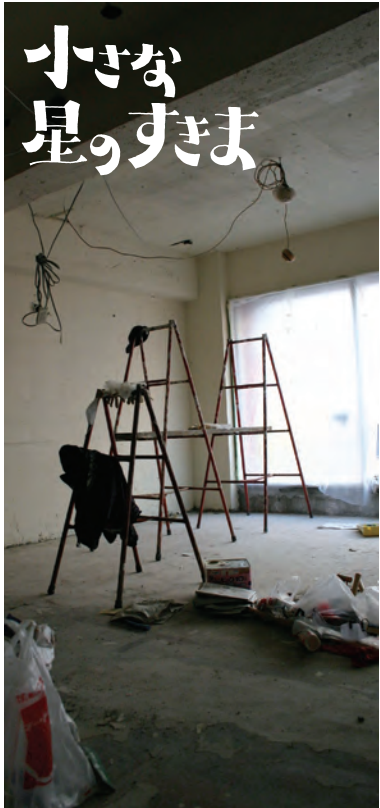


かぼちゃ

季刊「ごはん」15号もようづく。



Little Star Restaurant 以前にスタッフが作っていた同人誌・季刊「ごはん」でもカレーを特集したことがあります。カレールウ工場の見学レポートやレトルトカレーを食べ比べ、インドカレー店主インタビューなど盛りだくさん。店内で販売していますので是非手にとってご覧下さい。



小さな星のすま

リトル・スター・レストランの壁を注意して見たことがあるでしょうか？白く塗ってあるのでパツ

と見たところ分かりますが、実は表面がかなりでこぼこしています。白い色も天井の一部にムラが……。その均一ではない風合いに「味」があると気に入っているのですが、実は気に入っている理由がもう一つあります。それは、実はこの壁や天井が私たちスタッフの手作りだからなのです。

お店をオープンさせる前、内装について設計士さんと建設会社の担当者さんと話している席で、私たちは「なるべく自分たちでできることなら、自分たちでやっていきたい」という提案をしました。たとえば、ペンキを塗るとか、床を張るとか。お金をかければ何だってできる。けれど、お金をかければいいというものではない。決してお金持ちとは言えない私たちには、経費節約のため、お金より自分の体を使わなければならぬ、という事情もありましたが、そ

れ以前に「モノを作ることが好き」といことが「なるべく自分たちでやろう」という発想につながっていました。

建設会社さんの厚意により、床を張るのはプロに任せるとして、工事着工までにやれるところまでやってみてもよい、ということになりました。「やった！」。私たちは張り切り、家族や友人に助っ人を頼み作業開始。まず壁に張り付いていた石膏ボードを削り、表面をヤスリでならしました。大きく欠けた部分は素人ながら、なんとか左官工事で補修。さらに壁の色を決め、ペンキ用の下地を塗り、飼ってきたペンキを壁や天井に満遍なく塗っていきました。(この様子はリトル・スター・レストランのホームページ「お店ができるまで」というコーナーで公開しています)

手作りの壁や天井は、スタッフのお気に入り。見るたびペンキだらけになった日々を思い出します。ちょっと意識して眺めてみていただけると、うれしいです。

本のソムリエ



『海のふた』

よしもとばなな ロッキング・オン社



『アンダンテ・モッツァレラ・チーズ』

藤谷 治 小学館



『悲しみよこんにちは』

サガン 新潮文庫

「海のふた」は少女二人が海辺で小さなかき氷屋さんをやる話だ。派手な事件は何も起こらない。だが、カッと照りつける太陽に背を押されて確実に二つの魂が繋がっていく。「誇り高く、地味な努力をして、あれこれ頭を使って努力をしたら、実現するのだ」静かに日々を積み重ねて得る幸福の時。作中のかき氷、読んだら絶対！食へたくなします。

楽しいことが待っている。何か得体の知れないワクワクが、その角を曲がると口を開けて待っているような気がする、夏休み。普通の毎日が色鮮やかに変わる日々。特別な時間、特別な空気が。色褪せようとする世界を救う、「アンダンテ・モッツァレラ・チーズ」は、しあわせなバカ話。心おきなく子供に返る時間は、大人の夏休み。

照りつける太陽に、暑さと汗を流し、フランスという異国の地……。内容というよりも、そんな印象が心にひっかかり、つい手にとってしまうのが、サガンの「悲しみよこんにちは」。十七歳の夏休み、何をしていたらどうか。思えば炎天下の中、毎日のように部活に明け暮れ、バカンスとはほど遠かった。クーラーが効いた室内の窓辺で、炭酸片手に読みたい。

★今月のお題★

夏休み

テーマに応じたお薦めの本を紹介する「本のソムリエ」。今月のテーマは「夏休み」。さて、夏休みをソムリエはどう薦めるのか。

- 宮崎麻美 *asami miyazaki*
- 深澤圭子 *keiko fukazawa*
- 神島のつとむ *tsutomu kamijima*

fukazawa's choice

miyazaki's choice

hishima's choice

旬なお話

帰省

小学生の頃、夏休みの半分以上を母の実家で過ごしていました。七月の末頃から八月のお盆まで。行きは母と妹と一緒に電車でお盆になると、休みになった父が何かしらの手土産を持って、車でやってきます。トランクのクーラーボックスには、よく西瓜が入っていました。家ではカット西瓜を買うことが多かったのですが、このときばかりは、大きなまるごと一個の西瓜でした。休みといっても家族旅行はなかったけれど、この帰省が旅行のよつなものでした。

祖母の家は古い家ではありませんが、改装や改築を重ねたこともあって、ごく普通の家でした。猫の額ほどの小さな庭には、昔は柿や枇杷など実のなる木もあったようですが、鳥の対策が大変なので切ってしまうとのこと。それでも木や草でいっぱいです。その一角に、ごみを捨てる穴がありました。生ごみをそのままはいと捨てて、土をかけます。数日経つと分解されて、自然肥料となります。よく庭先で西瓜を食べながら、ぶっと種を穴にとぼして、皮も捨てていました。

と、裏にある小山(元々は古墳でした)に散歩にいったこと。また、必ず車で山に連れて行ってもらいました。上にいくにつれ、空気が少しひんやりしてきて、草木の新鮮な香りが一層強まります。木陰とひなたのくっきりとしたコントラスト、セミの声とごからか聞こえる川の音。そして、途中にある牧場で、牛を見るのが好きでした。こういった出来事を、今でもはっきりと思い出せます。

中学、高校と部活動で忙しくなり、帰省する日数がどんどん少なくなりました。働くようになるごよけいですが、けれど、なんとか時間をつとめて、一人でも、期間をすまして数日でも、ひと夏に一度は行くようにしていました。ふとあるとき、思いました。なぜわざわざ行くのだろうか。行ったからといって、観光地に出かけたり、何かすることを求めているわけはありません。もちろん、義務もなにもありません。理由は単純でした。祖母や叔父や叔母に会いたい、たなそれだけです。普段はあまり連絡はとらなくても、幼い頃から当たり前のように夏を過ごしてきた彼らは、いつでも心の中にいます。

今では祖母も「へんり」、家も貧家となつて他の人が住んでいます。帰省というと、面倒だという人もいるのかもしれないが、帰るところがあるというのはいいと思えます。(深澤)



インフォメーション

■中澤恒夫展 八月二日まで

七月から開催している、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、中澤恒夫氏の作品展の開催期間が延長されました。店内の壁に作りつけた棚の金具も中澤氏のお手製。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。なお、作品の販売もさせていただけます。

■夏休みをいただきます。

いつもご利用いただきありがとうございます。リトル・スター・レストランは、お盆に夏休みをいただきます。よろしくお願致します。

夏休み 八月三日(金)

～ 八月二六日(月)

編集後記

毎月新聞「ごはん」は、看板脇にも設置しておりますが、この新聞を読んでも興味を持ってきていただいたお客様が意外と多いのにビックリしています。ありがとうございます、励みになります。(宮崎)

ああ、今回もバタバタつづいてしまったし、大幅に発行も遅れてしまつて、まったくいいところがないですが、この小さな新聞もだんだんとよくなるはなつてきているなと、ちょっとだけ思つております。宮崎も書いておりますが、この新聞や、ホームページを見てご来店いただくお客さんが最近特に増えてきた様に思われます。お金をかけて大きな広告をドントつづけるのではなく、自分たちらしいやり方で、これからもコツコツ続けていくつもりです。次回はもっとがんばります。ホントっす。(お)

