

毎月新聞「ごはん」はリトルスター・レストランが発行している新聞です。

隔月新聞 ごはん

第148号

2017年5月

ふ・どん・着・り・じ・も・ん
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン Mitaka, Tokyo



——
○一七年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで十三周年を迎えます。人間で言えばようやく小学校を卒業し、中学生の仲間入り! お客さまに育てていただきいたお店、心から感謝いたします。時勢とともに、また何かを知るにつれお店も刻々と変わっています。景気のいいときばかりではないですが、まじめにコツコツや

——
感謝の意を込めて
June 1st 2017
おめでとうございます。
おはなこまで

——
なお今年も恒例の記念品(例のモノ)を用意しております。なくなり次第終了となりますので、ぜひお説明の上のご来店、コロコロよりお待ちしております。



十三年お店を続けてきて思うのは、始めるのはある意味簡単だけれど、続けるのは難しい、ということです。そんな中、お店をやるときに大切な力は何ですか? と問われたとき、真っ先に思い浮かぶのは「想像力」です。▼料理するときも、何をどうしたらどんな味になるか、火の通りがうまくいか、味がしみるか、お客様が食べやすい大きさや盛りつけは、ちょっとした感動を呼ぶ仕掛けは…想像力を働かせてはやつてみて、確認して、また想像して…の繰り返し。ホールの仕事においても、お客様に気持ちはよく過ごしていただくために、想像力を働かせ続けます…でも、想像力を働かせるには、観察力がないといけない! ▼食材なら色や透け方や焼き目…油の音や泡の立ち方…色々な要素を観察して初めて「美味しいタイミング」がつかめます。接客においてはお客様の表情や身のこなし、テーブルの上の状況…よく観察していないと失礼な接客になってしまふ可能性もあります。でも観察し続けるには集中力も大事です! ▼集中力を維持するには持久力もならや、判断力も必要だし、前提として技術力がないといけないし、どっさの瞬発力がものを言う場面も多いです。理解力がないと上達しないしコミュニケーション力も必要…。でも結局、そのすべての「力」を支えるのは「体力」! そう、これからは体力つけるのも仕事のうち。楽しく元気に次の一年に踏み出します!(麻)

小星★人語

暑さと梅雨を乗り切るために
梅の力と美味しさを！

シカ。 つまみ

日 差しが強くなつて気温が30度を超える日もちらほら。夏らしい気候が増えてきましたね。身体が緩んで疲れが出てくると・何だか酸っぱいモノ、食べたくないなりませんか？

「夏野菜の梅オイル蒸し」は、リトス タでじわじわと人気を集めている小鉢です。茄子、ズッキニー、パリカピーマン・色鮮やかな夏野菜を大きめの乱切りにして、細かく刻んだ梅干とにんにくも一緒に、オリーブオイルで蒸すだけ。仕上げに少々の醤油をかけたら出来上がり。リトスタ的和風マリネといったところでしょう。冷蔵庫で少



ピッとした味が締まって美味しいんです。梅干は蒸し暑い季節は食中毒から身体を守ってくれるし、疲労回復も手伝ってくれる優秀な食材、本日のつまみの一品にぜひ加えてみてください。ランチの小鉢に見かけた際は、メイン料理の合いの手にもオススメですよ。

梅、といえば自家製の梅酒や、梅シロップも美味しい季節。当店の梅酒はどっても甘さひかえめ、辛「ジンジャー」エールで割った「梅酒ジンジャー」は酸味＆辛味＆甘味のバランスが絶妙です。この夏は「一日、梅」で乗り切りましょう！（ぬ）



野菜の旨味に、もうひと手間
豚肉を巻き巻きして
揚げちゃいました！

リトスターで好きなランチメニューはと聞かれて、「れんこんときのこの豚肉巻き揚げ」「長芋ときのこの豚肉巻き揚げ」「かぼちゃときのこの豚肉巻きフライ」など「豚肉を巻き巻きしたもの」と答えました。私は揚げ物が好きで、家でも天ぷらやフライを自己流で作っていましたが、簡単に「ひと手間かけるだけ」と言つても店でランチのお客様分を用意するとなるとかなりの量になるので時間もかかります。肉が厚く巻きづらい時もあり、新人の私は思い通りに巻けず、焦つて悶々とします。

でも、「美味しいし、好きなメニューだしつ！」と自分に言い聞かせて仕込み、衣はカリッとサクサクに、中身は柔らかくジューシーなベストな揚げ物をめざして日々精進していますので、ぜひおいしいランチを食べに来て下さい！（トニー）

間。 はん。

「孤獨のグルメ」ってご存じですか? 輸入雑貨会社に勤める主人公・井之頭五郎が営業の先々でひとりメシを楽しむ、元は久住昌之氏原作・谷口ジロー氏画のコミック。松重豊さん主演でドラマ化されて一躍有名になりましたね。今では劇中に登場したお店は凄い行列ができるんだとか。自分もたまに番組を見たり、紹介されたお店を調べたりしてますんでね。が、その中でちょっと気になつたお店は凄い行列ができるんだとか。あります。その名も「わさび丼」。すりおろしたわさびをご飯に乗せて食べる、たなそれだけの料理なんですが、なんでも五郎さんがお代りまでしたらしい。これは気になる。ということで、思いきって行ってみました。

静岡は熱海から伊東線、伊豆急行を経て河津まで。そこからさらにバスに30分ほど揺られて到着。山の空気が気持ちいいです。早速お目当てのわさび丼を注文。ご飯にカツオブシ、そしてわさびとサメ皮おろし。わさびは自分ですりおろします。ちなみにわさびは頭

「孤獨のグルメ」ってご存じですか? 輸入雑貨会社に勤める主人公・井之頭五郎が営業の先々でひとりメシを楽しむ、元は久住昌之氏原作・谷口ジロー氏画のコミック。松重豊さん主演でドラマ化されて一躍有名になりましたね。今では劇中に登場したお店は凄い行列ができるんだとか。自分もたまに番組を見たり、紹介されたお店を調べたりしてますんでね。が、その中でちょっと気になつたお店は凄い行列ができるんだとか。

(著側) からすると良いそうです。これは頭の方が細胞が新しいので、より香りが立つからなんだとか。おろしたてのわさびをご飯に乗せて回りのカツオブシに醤油を少しだけ(風味が飛んでしまうので直接わさびにはかけません)、軽く混ぜたら口の中へ。もう衝撃です。口いっぱいに広がる清涼な香り。今まで食べてたわさびって一体何だったんだ、というくらいの、まさに鮮烈の極み! 本物のわさびをおろして食べるとなにに違うんだと、本当にピックリしました。

辛味とほのかな甘味(わさびって甘みもあるんです)も相まって、ご飯がどんどん進む。これは五郎さんがお代わりしたのも頷けます。

主役にもなり得るほどのわさびの美味しさにただただ感動。気になるけど静岡まで行くのはちょっと遠いなあと言う方、

料理としては単純なもので、良いわ

さびさえ買ってくれば家でも簡単に再現

できるので一度お試しあれ。わさびに対

その6
リアル孤獨のグルメ。



料

理研究家の土井善晴さんが唱えたこの究極のひとこと。家族のため、自分の健康のため、頭の上を飛び交うあらゆる情報に耳を傾けてきた世の多くのお母さんがたの肩の荷が下りることでしょう。

「難しいことはなくない。」

「ただ、基本に戻ればいい。」

実際に土井さんのつくった一汁一菜の写真をみるとプロッコリーやベーコン、鯖の水煮の缶詰がはいっていたり。まさかのパンだって一汁に。基本は日本の伝統的な食文化ですが、アレンジは現代そのものです。

食文化に限りませんが、人は自分が育ってきた文化を踏襲します。経験に頼ることは決して悪いことではありませんが、食材の組み合わせも想像(=脳)で推し量って、身体が感じる直接的体験を遠ざけているのかもしれません。

一汁一菜という提案は生きる力を呼び覚ますことにもつながります。料理は頭で考えるより、もっとずっと自由なのだと気づかせてくれる一冊です。

新

本のソムリエ vol.01

料理にまつわる本

食

べることが好きではない人間には面白い文章が書けるはずがない」とは学生時代の友人の若さゆえの戯言で、とは言え、わたしはこの戯言がとても好きで時々思い出します。

この放言を信じるならば、金井美恵子は間違いなく最高の物書きの一人だということになるはずで、と言うのも今回紹介するエッセイ集『待つこと、忘れること?』には食べることへの愛と執念と情熱があふれているのです。それを証明するのは何かと問われれば、それは料理の描写力の見事さということになるでしょうか。たとえばすり鉢のごまに焼きアジのほぐし身、焼き味噌を加え出汁でのばしてキュウリ、大葉、ネギ、ミョウガを加えた冷やし汁に、ひよんなことからサイの目切りのトマトを加えることを思い立ち、見事なフィナーレを迎えるまでの流れ。そうしたまさに活劇的でスリリングな(手に汗、ではなく口に涎、と言いたい)瞬間の連続がこの一冊には綴じられています。はじめて金井美恵子に触れるという方にもおすすめです。



一汁一菜でよいといふ提案

(グラフィック社) 土井 善晴

絵本と本と人生の出会い



待つこと、忘れるうこと?
金井 美恵子
(平凡社)

金井
美恵子
(平凡社)

す 本
中 喜 店
SUICHIKUSHIOTEN

水中書店は三鷹北口の古本屋です。絵本から文学まで、色々な本を扱っています。買取も承ります。店頭なら一冊から、出張なら段ボール数箱から家一軒分まで。ぜひご相談ください。

