

日本酒 飲む 秋の夜長の ひやかし

毎月
新聞
ごはん

第 16 号

2005年9月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット情報スポット

FREE SPOT

あります。

「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。



ふじんちゅうごちそう。

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331
www.little-star.ws

味

覚の秋、食欲の秋。日本酒も
いちばん美味しい季節がやっ
てきました。九月から十一月

頃までの時期だけしか飲むことのでき
ないお酒、「ひやおろし」の季節です。
春先にしぼられた新酒は一度火入れを
され、暑い夏の間はひんやりとした蔵
で寝かされて、熟成されます。やがて
秋になり涼しくなると、ほどよく熟成
されたお酒は、二度目の火入れをせず
に生詰めされます。この旨味がたっぷ
りのった生詰めのお酒を「ひやおろし」
といいます。

蔵元で熟成したお酒の旨味をそのまま
楽しめる、季節限定の「ひやおろし」。
穏やかで落ち着いた香りと、濃醇な味
わい特徴です。ぜひ、この機会に味
わってみませんか？

小星★人語

コーヒーを飲めるようになった
のは、いつの頃からだったろう。
牛乳と砂糖たっぷりのコーヒー
でも、苦くて甘いその味を知り、
少し大人になったような気がし
ました▼人間の味覚は甘み・塩

味・うま味・酸味・苦みの五つの要素から
成り立っています。甘いものや塩味がつい
たもの、うま味の強いものをおいしいと感じ
るのは、それが生きるために必要なもの
だから。甘み・塩味・うま味を象徴する砂
糖や塩・タンパク質などは、人間の身体に
直接的に必要な成分を含んでいます▼逆に
苦みや酸味は、身体にとって本来「警告」
を表す味。酸味は食べ物が腐敗しているこ
とを、苦みは毒素を象徴する味だからなの
だそうです。けれど人は成長するにつれ、
酸味や苦みを「おいしい」と感じられるよ
うになります。それは苦みや酸味のある
食べ物が全てが危険だといわけではないこと
を、経験的に、また文化的に知るからなの
です▼コーヒーを意識して味わうと、まず
感じる苦みに続いて、甘みと酸味と旨味が
複雑にからまりあって、深い味を作り出し
ていることが分かります。もちろん香りや
色味も味わいの要素です▼「好き嫌いせず
に食べなさい」。幼い頃によく言われたこ
の言葉、つらかったけれど、この言葉なし
に私の味覚の成長はなかったでしょう。好
き嫌いせずに食べてみることで、そして意識
して味わうこと。それは味わいの世界を広
げるはじめの一歩なのかも知れません(麻)

「宿

の心配もないし、遊びにおいでよ。
イタリア人の彼氏の家に転がり込んでいる友人からの誘いにのって、イタリア・トリノから車で二時間の田舎町を訪れたのは、七年前の九月のこと。

バルバレスコという、おいしいワインの原料となる品種の葡萄畑が、目に見える限り続くのどかな村は、日本語はもちろん英語も話せない人ばかり。そんなところへ、怪しい中学生英語を扱う私は友人とともに乗り込みました。

三人の日本人女性が滞在していることを知った、彼の友人達。物珍しいのか、入れ替わり立ち替わり、彼の家に遊びに来てくれ、つい



旅の うま うま。

その4
花ズッキーニの
フリット



には歓迎会だと友人の経営するトラットリアでパーティをすることに。山道を車で上っていくと現れた、山の中のトラットリア。たくさんの友人に囲まれ、片言の英語とイタリア語、そしてボディラングージ駆使しながらの食事となりました。

何を食べても美味しかったこのトラットリアで、忘れられない一品が「花ズッキーニのフリット」。ふんわりとして大きなズッキーニの花に、魚介類とチーズの詰め物をしてフリットにしたもの。ほったたを人差し指でつつき「ポーノポーノ」と覚えたばかりのイタリア語で言うと、皆一斉に自慢げにうなずき、笑ったのです。(麻)

LSR Collection
リト・エル

vol.04

至宝!ポテトサラダ



夜

の定番、ポテトサラダは密かな人気メニュー。北海道産の男爵芋が旬を迎えるこの季節、ほくほくのジャガイモにマヨネーズと秘密の隠し味を加えてつくる、ポテトサラダは「あわせ」の代名詞。ビールから日本酒まで、いろいろなお酒によく合う万能おつまみ、いかがでしょう?

旬な話

食の旬は、
季節の移り変わりと
共に変わります。

食欲の秋とはよく言ったもので、夏はき
みで衰えていた食欲も、そろそろもとに戻
り始めるのではないのでしょうか。

少し前から「食育」という言葉をよく耳に
します。偏食、朝食の欠食、小食、過食等、
私たちの食生活が乱れていると言われま
す。その影響は、身体の不健康につながる
だけでなく、心の不健康にもつながるよう
です。それを防ぐために、子供の間から
食べ物に関する正しい知識を得て、正しい
食事をできるように指導するのが「食育」。
旬を知る、調理法や保存法を知るだけでな
く、マナーや(地域の)食文化を知ること
なども「食育」だということです。これ
はきっと、子供たちだけでなく、私たち大
人にも必要なことなのかもしれません。

私が子供のころ、母について買い物に行っ
たり、台所で母の手伝いをしたりしまし
た。けれど、小さなころはおもしろがって
手伝っていたのが、だんだん他のことに夢
中になって面倒になってきます。だからよ
く父に言われました。ケーキばかり作っ
ていないで、たまには料理も作りなさいと。
そんな感じで、大人になるにつれ、たいし
て料理もしていませんでした。ところが、



一人暮らしを始めて自炊をする
ときに、基本的には何も困りま
せんでした。お米をこいたり、
おみそ汁を作ったり、そんな単
純なことを久しぶりにしながら、
そういえば、よく手伝わされた
なと思い出したりしたものです。

普段の生活の中で、何気なく母から「食育」
を受けていて、それをちゃんと覚えていた
のだなあと思っても驚きました。

当店のアルバイトさんは厨房を手伝いな
がら、少しずつミヤザキに料理を教えてもら
い、家でも作っているようです。その中の
一人、寺嶋さん曰く、「おいしい料理が作
れたら、子供も非行に走りませんよね。だっ
て、おいしいごはんを食べなくて、急いで
帰ってきそう」あ、そういう単純なこと
なんだなとごく納得してしまっただけは変
でしょうか。非行に走る云々は別にしても、
おいしいごはんが待っているから早く帰
りたくなる家、ってすごくいいですね。

毎日の、豪華ではなくてもおいしいごは
ん。旬のものが並び、バランスの取れた食
卓。家族が集まる楽しい団欒の場。そこか
ら自然と、食に関することを身につけてい
く…。当たり前のようで、当たり前であ
らなくなっているのかもしれない。寂しいこ
とだ。

何はともあれ、食事は楽しくしたいものだ
す。そのほうが、ずっとおいしくなります
し。さて今日は、秋刀魚に、茄子に、南瓜
に……。何をいただきますでしょうか。(圭)

miyazaki's choice



『もし僕らのことばがウイスキーであつたら』

村上 春樹 平凡社

fukazawa's choice



『銀河鉄道の夜』

宮沢 賢治 角川文庫

hieshima's choice



『向田邦子の恋文』

向田 和子 新潮文庫



深澤圭子

keiko fukazawa

宮崎麻美

asami miyazaki

神島ゆづ子

yuko hieshima

★今月のお題★

月明かりの晩に

読みたい本

テーマにちよじて本をオススメする「本
のソムリエ」。月明かりの晩に、ソム
リエたちが読みたい本とは？

大切な人に手紙を書く。そしてその人も手紙を書い
てくれる。亡き姉の幸福な往復書簡は妹に託され
時を経て公開された。家族の誰にも打ち明けられ
なかった恋。向田邦子の手紙の中に大仰な恋の詩
はなく、身辺雑記と相手への思いやりの言葉はか
りだ。そのさりげないやり取りこそが秘められた
恋の奥行きを物語っている。太田光の解説も秀逸。

東京では星があまり見えない。宮沢賢治が暮らした
場所は、当たり前のように星が降りそそぐくらい見
えただろう。でも、東京でも、月はきれいに冴え渡
る。暗闇の中で輝く月の光は、何かパワーを与えて
くれる気がする。それなのに、じっと見ていると
せつないような気分になる。しんとした静かな気配
が、辺り一面を包み、私の中にも入り込んでくる。



■「お店ができるまで」展、
地味〜に開催中です(笑)。
一周年記念特別展示、リトル・スター・レストランが開店するまでの約半年を追った「お店ができるまで」展。そろそろすべてのパネルも出そろって、ご覧頂き時と存じます(笑)

■十月の連休のお知らせ。
月に一度ほど連休をいただいておりますが、十月は次の日程で連休となります。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。
10月16日(日) / 17日(月)



■季節の果実酒、そろそろですよ。
果実酒好きのみなさんにはお待たせしております、秋の果実酒は10月半ばからお出しします。3ヶ月漬けて、ちよっと時間はかかりましたけど、仕上がりは上々です。「やまもも酒」「姫りんご酒」にブランドベースの「アメリカンチェリー酒」の三種類。さて、どれからのみましようか？

編集後記



「毎月新聞 ごはん」、
置いていただいています。

南口中央通りの「古書 上々堂」さん、さくら通りの「三鷹の森書店」さん、吉祥寺通り、三鷹の森ジブリ美術館向かいの天然酵母のパン屋さん「コミュニティ・ベーカリー 風のすみか」さんにこの小さな新聞を置いていただいています。

ありがとうございます。

Clip

8月の終わり、スタッフみんなで餃子大会をしました。みんなでわいわい餃子を包みながら、ビールを飲むのは楽しいものです。次は野川公園でBBQ なんかやりたいですね...それとも鍋？(お)



★ Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyo

東京都三鷹市下連雀 3-33-6 三京ユニオンビル 3F
Tel+Fax 0422-45-3331 e-mail info@little-star.ws

●定休日：毎週月曜日

●営業時間：11:30 ~ 24:00

(土日・祝祭日は 12:00 開店 / 日祝祭日 23:00 閉店)

フード・ラストオーダー 23:00 (日祝祭日 22:00)

ドリンク・ラストオーダー 23:30 (日祝祭日 22:30)



PCでも携帯でも▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>