

秋・食欲・長寿
ひやおろし

日本酒

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

インターネット無線スポット



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。



小星人語

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お詰めされます。この旨味がたっぷりのつた生詰めのお酒を「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、濃醇な味わいが特徴です。ぜひ、この機会に味わってみませんか?

食べ物全てが危険だといわけではないことは、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だ人になつ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には、それが生きるために必要なものがだから。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「警笛」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と思います。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、甘みと酸味との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つたでしょう。好き嫌いせずに食べてみると、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た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、おじいさんの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、怪しい中学生語を振る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
花ズツキニーの
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、そしてボディランゲ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いこのトラットリアで、忘れない一品が「花ズツキニーのフリット」。ふんわりとして大きなズツキニーの花に、魚介類とチーズの詰め物をしてフリットにしたもの。ほっぺたを人差し指でつき「ボーノ！ボーノ！」と覚えたばかりのイタリア語で言うと、皆一緒に自慢げにうなづき、笑ったのでした。（麻）

旬な話



一人暮らしを始めて自炊をするときには何でも困りました。お米をこいだり、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した。

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と自分でも驚きました。

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ました。家でも作っているようです。その中の一人、寺嶋さん曰く、「ねこじ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たくないで」と

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」。調理法や保存法を知るだけでなくマナーや(地域の)食文化を知るといったことも「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しまいます。だからよく父に言されました。ケーキばかり作っていいないで、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、食欲の秋とはよく言ったもので、夏ばかりで衰えていた食欲も、そのあともどに戻り始めるのではないかでしょうか。

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はなく、心の不健康にもつながるようです。それを防ぐために、子供のころ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」。

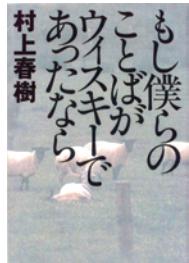
毎日、豪華ではなくてもおいしいごはん。旬のものが並び、バランスの取れた食卓。家族が集まる楽しい団欒の場。それら自然と食に関することを身につけていく。当たり前のように、当たり前でなくなっているのかもしれません。寂しい感じ。

何よりも、食事は樂しくしたいものですね。そのほうがずっとおいしくなります。さて今日は、秋刀魚に、茄子に、南瓜に……何をいただきましょうか。(妻)

fukazawa's choice



『銀河鉄道の夜』
宮沢賢治 角川文庫



『もし僕らのことはウイスキーであったなら』
村上春樹 平凡社



『向田邦子の恋文』
向田和子 新潮文庫

深澤圭子
宮崎麻美
yuko fukazawa
asami miyazaki

★今月のお題★
月明かりの晩に

テーマに応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?

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うなくらい見えるだろう。でも、東京でも、月はきれいに見え渡る。暗闇の中で輝く月の光は、何かパワーをもつてくれる気がする。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。

月の明かるい晩。夜空を流れる雲が、はつきりと見える夜。窓を開けて、風が木々を揺らす音が聞こえるなら理想的。本を開いて、その世界の中に引き込まれていく、飲み込まれていく、そのしあわせに浸る。片手には、シンクルモルトウイスキー。琥珀色の、言葉にならない言葉に耳を傾ける。月夜の晩には、大人の香りがよく似合う。



Sommerer



■「お店ができるまで」展、
地味くに開催中です(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ヶ月漬けた「やまもも酒」「姫りんご酒」にアランデーベースの「アメリカンチエリー酒」の三種類。さてどちらのみましょうか?



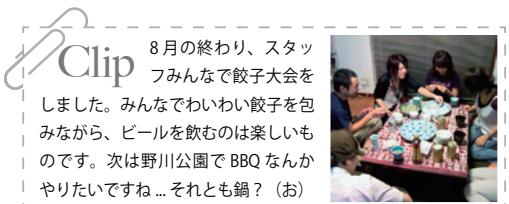
編集後記

月アタマ発行に戻そうとしてほひるものの、フタを開けてみれば、結局いつも通りのすべり込み(苦笑)。そのまま月アタマになだれ込んだ方が早いけど、まあ、もう少しこ戻したいです・切に切に。(お)

「毎月新聞 ごはん」、 置いていただけてます。

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。



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

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

至 武蔵境 JR 三鷹駅 至 吉祥寺



●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)

