

隔月新聞 ご*はん

第161号

2019年7月

ふだん着のじもん

Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン/Taito, Tokyo

自家製シュウマイ

揚げ茄子の
リヤンパン豆腐

麻婆茄子



チヂミ

まぐろとアボカドの
わさびえ角煮と高菜そぼろの
ラーメンなにが違うかな?
アジア味わう夏!!フレッシュ
トマトのナムルフォー・ガード
(ベトナム風鶏うどん)

暑い季節がやって来ると、アジアのごはんをおいしく感じませんか? リトスタのアジアごはんは、旅して味わったり、想像して作ってみたり、習ったことのない「リトスタ的アジアごはん」。アジアのご家庭でお母さんが作っているようなイメージで作っています。いつ、何が出てくるかはお楽しみ! この夏、ぜひ!!



プルコギ



ベトナム風生春巻

かぼちゃの
スリランカ風カレーイカのスリランカ風
スパイス炒めバナナカルダモン
アイスクリーム茄子ときゅうりの
フレッシュキーマカレーベトナム風
茹で鶏ごはん塩豚と厚揚げ、
冬瓜の煮ものヤム・ヌア
(タイ風牛肉サラダ)

タイ風ハニーチキン

じゃがいもと
手羽元のスープごはん

いい大人を目指してがんばるぞ! (麻)
うかという量のゴーヤチャンプルを、大型の中華鍋で炒めている最中、肘から手の筋を痛めてしましました。いわゆる「デニス肘」という症状に似ていて、肘に慢性的もしくは急激に負担を強いることによって、肘が痛くなるようですが、治るのはゆっくりしか治りません。毎日ストレッチしたり、逆に筋トレしたりするうちに、身体全体の歪みにも気がつくようになってきました。そもそもも歪んだ姿勢で道貢を使っているから、身体も痛めてしまったのだと、さらに痛めたところをかばって違うところがいたくなる悪循環を断ち切るためにも、根本的な身体のバランスを整えていくべきだ! と実感し、サボりがちだったヨガのポーズを取ってみたり、足首を回す運動(きくち体操)をやつたり、プランクをして体幹を鍛えてみたり、悪くなって慌ててやるのはカンタンですが、続けるのは難しい! ▼とはいって四十路も後半に入り、意識しなければ元気な身体を保つことができないのは明らか。店の若い衆に「若者には分からぬけないぞ! と元気なアダルトチームスタッフが多いのも自慢の当店。かつこ

小星人語

先日、重さにして一キロになる「ニス肘」という症状に似ていて、肘に慢性的もしくは急激に負担を強いることによって、肘が痛くなるようですが、治るのはゆっくりしか治りません。毎日ストレッチしたり、逆に筋トレしたりするうちに、身体全体の歪みにも気がつくようになってきました。そもそもも歪んだ姿勢で道貢を使っているから、身体も痛めてしまったのだと、さらに痛めたところをかばって違うところがいたくなる悪循環を断ち切るためにも、根本的な身体のバランスを整えていくべきだ! と実感し、サボりがちだったヨガのポーズを取ってみたり、足首を回す運動(きくち体操)をやつたり、プランクをして体幹を鍛えてみたり、悪くなって慌ててやるのはカンタンですが、続けるのは難しい! ▼とはいって四十路も後半に入り、意識しなければ元気な身体を保つことができないのは明らか。店の若い衆に「若者には分からぬけないぞ! と元気なアダルトチームスタッフが多いのも自慢の当店。かつこ

揚げたり、蒸したり
あえたり、かけたり
美味色々、茄子の季

酒と日本

学校の夏休みに、水彩で赤みが
からせたり、青みがからせたり
と楽しく塗った茄子の紫。これが私の
夏のイメージです。初夏から初秋にかけて、
茄子の美味しい季節がやって来
ましたね。

リトスターでは小さなメニューも含めて
こんなにいろんな食べ方があるのかと
と思うくらい、茄子メニューが豊富。
ひとつひとつ、かけべき手間をかけ
て作られたお惣菜…ひと口食べるた
めに、「ハ！」とさせられます。

やし茄子・ごましょうゆだけは、たれを吸った茄子がしつとりひんやり美味しい。茄子と豚肉を辛味酢しようゆで炒めた「茄子と豚肉の辛味あえ」は仕上げに和える手切り大葉が味の決め手。夏はやっこメニューもおすすめです。ひやひやの豆腐に揚げ茄子十葉味たっぷりの中華風たれで「リヤンパン豆腐」、あるいは蒸し茄子十蒸し鶏にパプリカたっぷり自家製辛味ポン酢ドレッシングで「辛味豆腐」など。全部は揚げられませんが、今が旬! 茄子のつまみの食べ比べを楽しんでみるのもいいですね。(ぬ)



リトルスターュレーション — 映画「リトル・コレ！」
ごはん派の方にも、お酒派の方にも おしゃれお召し上がり下さい!!



曰 本人が一番好きな魚と言えば? おそらく「まぐろ」でしょう。もちろん、人気のものばかり。やや小さめに切ったまぐろとみじん切りにした玉ねぎ、ピクリス、黒オリーブを混ぜ合わせた「まぐろのタルタル」や、ぶつ切りにしたまぐろにアボカドを合わせた「まぐろアボカドのわさびあえ」はランチの御膳としても登場します。他にも甘辛の味噌であえた韓国風味噌あえや、チリペッパーをピリッと効かせた「ボキ風マリネ」などなど。まさに「まぐろにハズレ

そして去年のクリスマスマディナーで初めてお出しして以来、好評を頂いているのが「まぐろと長ねぎのメンチカツ」。叩いたまぐろと荒みじんに切った長ねぎ、風味付けにゴマ油を少々。衣を付けてカリッと揚げたら、とろみを付けた醤油あんでいただきます。よく「ねぎ混ぜてなんじゃないの?」と言われるほど、旨味と食感ですが、間違いなくまぐろ100%! なので後味は意外とスッキリ。肉のような魚のよう、これでまぐろなりでは旨味。見かけたら頼むべしの一品ですよ。(ナゲ)

こんなにみんな
好きだつたんだね！
まぐろメニューにハ

「せんと よしおかず」

そんなワタシ、リストスターで働き始めた丸3ヶ月。皆さんが「仕事どう?」と気にかけてくれますが、「楽しいです!」の一言につきます。と言つても実際は出来ないコトばかり。思つようによく出来なくて泣きそうになつたり、気付いたら泣いてたり…でも難しいからこそ、すつごい楽しい。キヤベツが昨日よりちょっとと細く切れたり、お肉が前よりジューシーに揚げられたり。あー、料理つてこんなに楽しかったんだ!

そうか、ワタシもここでは作る側編
麗な盛り付けや、美味しいモノを作る
技術があれば、誰かを元気にしてや
能性があるのかもしれない。うーん。
ますます頑張りたい！料理がしたい！
ということで、皆さまどうぞよろしく
お願いします！



たかな」と自を傾けていたのですが、そもそも経験がないですから見つかるはずもありませんでした。出題者の okayan に「人でなくともいいんだよ」と助言をもらい、さっそく目を瞑ってみると瞼の裏に浮かぶのは、若かりし頃に真夏の島で生活した短い日々のこと。

地球は丸く、太陽は燃え盛り、虫と人間の居住区に境界はなく、空は海と混ざり合う。その島での毎日は、これ以上にないほど立派な夏でした。

そんなきらきら煌めくガラスの欠片のような記憶をぐっと意識に引き寄せる南の国の写真たち。神の不在を告げる谷川俊太郎さんの詩を南の国の日差しに目を細めながらずっと考え、圧倒的な写真の強さに身動きがとれなくなる。島の夏を思い出してぎゅっとなる一冊です。

詩・谷川俊太郎／写真・川島小鳥
(ナナロク社)

おやすみ神たち

絵本と本と人生の出逢いを



よもぎ BOOKS ではおすすめしたい絵本やなかなか出会えないような本を中心に、セレクトしてご紹介しております。ただ消費されるだけではない、何度も読みかえす本、思考に新しい示唆を与えてくれるような本をご用意しております。

「毎月発行『ごはん』置いていたが、もう『まほろば珈琲』『こいの葉菓子店』『水中書店』『よもぎBOOKS』『みたか観光案内所』さんにこの

皆さまはじめまして。新スタッフの「ぐら」です。この呼び名、

そして美味しいご飯が大好きなワタシ。
ええ、この職場はまるで天国！仕事上
がりにカウンター席に直行し、好きな
ものを自腹で頂くことも！（なんと賄
いビール付き！笑）ゆっくり席に着い
て、自分のために作られた一皿をアツ

新 本のソムリエ vol.13

ひと夏の恋。

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。

A woman in a white chef's coat and blue hairnet, looking down at a task.

キジチングラフ

料理が したいです

vol.01

おいしい
♥

料理が
したいです
vol.01

戦 後14年目の夏、あるノンノ入八の女優が、平和をテーマにした映画の撮影のために広島を訪れます。そこで出会った日本人の男性との束の間の邂逅の物語。と、本書は一応そのように読むことができます。一応と言うのは、その物語がとても不思議なたちで書かれているからです。出会い、二人のあいだの葛藤や障壁、それを乗り越えての恋の成就というような恋愛小説に不可欠のように思われる型が一切出てこないのです。あるのは反復される呻きにも似た台詞と（男「きみはヒロシマで何も見なかつた。何も」／女「わたしはすべてを見た。すべてを」）こうした会話ともつかぬ会話に折り重なる、ふたりの孤独、過去、戦争のイメージだけです。まるでこの物語の主人公はふたりの男女ではなく、ヒロシマそのもの、過去そのものであるかのよう、めまいにも似た読後感が残ります。本書にはアラン・レネが監督した映画版もあります。夏休みのおともにいかがでしょうか。

ヒロシマ・モナムール
マルグリット・デュラス／訳・工藤庸子
(河出書房新社)

河出書房新社

