

「季刊新聞ごはん」はリトルスターレストランが発行している新聞です。

季刊
新聞

ごはん

第174号

2022年・周年記念

ふだん着のじむ

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

〇三年六月一日、リトルスターレストランは、おかげさまで十八周年を迎えます。コネもなければ経験もなく、ただ情熱と体力を頼りに始めて、時にがむしゃらに、時に深く考え、なんとか続けることが出来ているのは、お客様のおかげです。そして支えてくれたスタッフも、いつも面白く素晴らしい人材に恵まれてきました。こ

十八周年です。

リトルスターレストラン

おかげさまで



れからも誠実に、楽しくお店を続けていきたいと思っております。毎日飽きずに食べられるごはん！身体と心がほっとする「ふだん着のごちそう」を、これからもご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い致します。

なお今年も恒例の記念品をご用意しております。ぜひお誘い合わせの上でご来店、コロナよりお待ちしております。



小星★人語

十八年前、お店をはじめるときに「私も一緒にやりたいな」と言ってくれる友がいました。「ふだん着の、ごちそう」というコンセプトに共感してくれ、デザートと経理担当として一緒に歩き始めた友。四年半後に独立し、「こいけ菓子店」というお店をはじめました▼「ふだん着のごちそう」というコンセプトは、日常茶飯事を深く愛する私と彼女が、料理やデザートを作る時の大きな柱でした。迷ったらそこに立ち返る。世の中に美味しいお菓子はたくさんあるけれど、ウチのお店らしいデザートを作れるのは、彼女をおいて他にいません。「独立しても、私のお菓子をリトスターで出してくれる？」という彼女に、「当たり前でしょうーむしろお願いします」と約束したことが、遠い思い出であります。程々、あつという間、気づいたら十三年。程よい距離感で共に歩いて来れたこと、本当によかったと思っています▼先日、五月十日に彼女のお店は閉店しました。お店の建物の老朽化による取り壊しが決まり、移転を考えていましたが、条件に合う物件が見つからなかったのです。しかし彼女の表情に悔いはなく、やり切った気持ちよさの方が勝っているように思いました。そう思うまで全力でお菓子を作ってくれた彼女、盟友・フカザケイコに感謝です。ちなみに「こいけ」は苗字ではなく、名前の反対読みです！▼さて、私には宿題が。これからのリトスターらしいデザートについて、まず、自分で手を動かすところから始めます！これはこれで、燃える展開だぜ(麻)



recipe

レシピ

①

① カリフラワーは小株に分けて切る。

② 甘酢の材料を合わせて、よく混ぜ砂糖を溶かしておく。

③ 鍋もしくはフライパンにサラダ油とごま油を熱し、①のカリフラワーを入れて中火で煽りながら炒め、全体に油が回ったら弱火にして、全体に焼き色がつくまでじっくりと炒める。塩・コショウ少々をふる（分量外）。

④ ②の甘酢調味液を③に入れ、強火にして一度沸騰させたら火を止める。冷ましながら味を合ませる。

tips

コツ

②

開店以来作り続けているシリーズ、カリフラワーのあちら漬けは、お客様に「どうやって作るんですか?」「真似して作ってます」「真似したけど同じにならない!」などと、よくお声がけいただくメニューです。

最初のポイントは、**カリフラワーの切り方**です。茎の方から包丁を入れてほぐし切るようなイメージで。花房の方から包丁を入れるとせっかくの花がポロポロと崩れてもったいないです。なるべく同じくらいの大きさに切って、火の通り時間を揃える方が、生煮えや煮えすぎなどの味ムラを防げます。あえてムラを出したいという方はお好

ミヤザキアサミ
料理帖

twitter : @miyazaki_asami

Instagram : @asami_miyazaki

お客さんに作り方を

訊かれる回数ナンバーワン!

カリフラワーのあちら漬け

ingredient 材料

(作りやすい分量)

カリフラワー 1株

サラダ油 大さじ1

ごま油 大さじ1

<甘酢>

酢 大さじ3

砂糖 大さじ1と1/2

塩 ひとつまみ

薄口醤油 大さじ1/2

出汁 1カップ (200cc)

出汁昆布 3cmくらい(千切り)

輪切り唐辛子 ひとつまみ

みで。茎の部分も栄養価が高いので、なるべく使ってあげてください。カリフラワーは花がぎゅっと詰まっている方が美味しいと私は思います。

次のポイントは、**カリフラワーを炒めるときに、いじくりすぎない**ことです。チョツカイ出し過ぎると花が崩れて仕上がりグダグダに。油が全体に回ったらあとはじつと焼きながらたまに上下を返すため鍋を煽る、といったかんじで香ばしく火を通しましょう。火が十分に通ってから塩・コショウした方が余計な水分が出ないので味が引き締まると思います。野菜も米も塩をしたら水分が出はじめるので、私はチャーハンなどの時も、炒まってから最後に塩・こしょうです。なんとなくやたらと塩コショウする癖はやめて、意志を持って良いタイミングで塩を使うのを覚えろと、料理がぐんとうまくなると思います。

最後のポイントは、**甘酢調味液を入れたあと、煮すぎない**ことです。焼き付けることでカリフラワーにほば火が通っているので、調味液を入れて煮るのは砂糖を完全に溶かすためと、冷めていく過程で味をしみ込ませるため。カリフラワーを煮るためではありません。やわらかいカリフラワーが好きなら話は別ですが…。

甘酢漬けなので、たくさん作っても日持ちします。「あちら漬け」の「あちら」はポルトガル語の「アチャール」漬物やピクルスを指す言葉から来ていると言われています。一度作れるようになったら、大きなカリフラワーの前を素通りできなくなりますよ!



27 モスバーガー。

子供の頃、地元富山のショッピングセンター、ユニーの一角にモスバーガーがオープンした。気が向いた時に父が車を出し、連れて行ってもらった。それがとても楽しかった。今は無くなってしまった私の原風景。

今、私の暮らす街には北と南にモスバーガーが2つある。大人になってからはいつの間にか足が遠のき、時折立ち寄る程度。私も米と味噌汁を好む歳になったかな、と大人ぶっているけれど、たまうにあの玉ねぎたっぷりのトマトソースを思い出したら食べなくなるもので。ある日出勤前に朝ご飯を、とモスへ寄ったのだが、その日提供されたモスバーガーはパンズの焼き加減

から臭いのあしらい方、タレの塩梅...と細やかに意識が行き届いているとびっくり美味しいものだった。

行き届いているのはそれだけにどまらない。トレイを返却口へ持ち上げた私に「おそれいります、トレイはテーブルに置いたままで大丈夫ですよ(ニコッ)」の声。仕事前で急いでいたので「じゃあお言葉に甘えて」と会釈し出口へ向かう。そのタイミングでもう一人の定員さんがいかにも自然に自動ドアのボタンを押す。

「お氣をつけて行ってらっしゃい」の声を背中に聞かれた扉へ送り出された私の足は感動で9センチほど浮いていたと思う。

そしていつからか。モスバーガーにティースプーンが添えられるようになった。そう、モスバーガーとはたっぷりのタレが最後袋の底に溜まってしまふものなのだ。こちらからスプーンをお願いすることがあっても、あらかじめ付けてもらったのは初めて...スプーンを駆使して余すことなく堪能した私は、またしてもこの上なく柔らかな気持ちで仕事へ向かった。

もちろんどの店舗でも同じと言うわけでは無く「その店舗の、その人たち」なのだ。食事の美味しさはもちろん、気遣いとそのタイミングの良さ...私の大切にしたいことがギュッと詰まっている。お店を作るのって人だよな、と改めて感じた出来事。



編集者であるテディ・キーンがアマゾンの奥地にある山小屋で偶然みつけた見知らぬ冒険家が一生をかけて書き綴った旅の記録。それらを持ち帰り、2年かけて1冊の本にしたのがこの『未知なる冒険の書』です。つまり絵と文を書いた著者は未だ不明なのです。

ピュアと目が合うような本格的なジャングルでのキャンプの方法や火おこしの方法はもちろんのこと、野外でのトイレに最適な葉っぱ探しや、食料として向いている虫が何であるかの指南、また間一髪で命拾った話など、数々のピンチを体当たりで乗り越えてきた方法が紹介されていて、これ以上ないほどの究極の冒険と一緒に体験しているような感覚になります。

地球の雄大さと生き物たちの偉大さそして人類の知恵を知ることができる一方、かなり本格的な冒険なのでむやみにマネすることはお控えください。

未知なる冒険の書

絵・文..名もなき冒険家
(トウヴァー・ジンズ)



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。

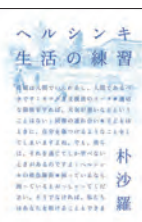
新本のソムリエ

vol.25

ピンチ(もしくはチャンス)。

社会学者である筆者はヘルシンキで研究者として採用され、ふたりの子といっしょに、その未知の文化のなかで暮しながら考え、考えながら驚き、驚きながら突っ込み、突っ込みながら暮していきます。それは副題にあるように「生活の練習」とでも呼ぶことのできるようなものです。

フィンランド語ができないままで衝動的に就職を決めての移住生活は当然のようにピンチの連続となります。だけれど、文中に何度も出てくる「なんでやねん!」という突っ込みに端的に表れているような、問題意識を抱く知性(考えてみるまでもなく「なんでやねん!」は「何故ですか」という意味なのだ)と負けん気とで、筆者はそうしたピンチを乗り切ったり、乗り切らないまでも自分と社会の関係について考えるための糧としていきます。そうした様子に勇気づけられると同時に、自分ももっと「なんでやねん!」を言うための力を身につけたいなどと考えさせられます。おすすめの一冊です。



ヘルシンキ生活の練習

(筑摩書房)

朴沙羅

水中書店是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。



SUICHU SHOTEN



address

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-33-6 三京ユニオンビル3F

ご予約、お問い合わせはお気軽に。

tel 04-22-45-3331

holiday 毎週月・火曜日+不定休

open



★ カレーにトリカウ、ハンバーグの定番の定食、あれこれお惣菜のちょこもり定食にどんぶり御膳、さらには日替わり定食も! 毎朝精米して炊いたごはん、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとお昼ごはん!



★ 旬と季節のおいしさはもとより、いつたべても飽きないほっとできる「ふだん着のごちそう」。「酒と肴」と「ごはんとおかず」。ご予約制のコースメニューもイイネ!



★ お弁当にどんぶり、おかずにお惣菜、さらにおまかせの「ごちそうちょこもり」等々、普段使いからとっておきまで、リスタの味をおうちでまるっとお召上がり! お電話でご予約がおススメです!

map



お知らせ。

●これからのデザートにつきまして。

表紙面店長ミヤザキ「小星人語」にもありました通り、当店開店からずっと「うちのデザート」を担って来ておりましたフカザワケイコ... 開店当時はいっしょに当店オーナーとして、独立してこいけ菓子店になってからも本当に長らく当店のデザートを支えてくれましたが、この度惜しまれつつもこいけ菓子店は閉店ということで、当店のデザートも... 定番のチーズケーキにパウンドケーキがあって... なんて、今まで通りお出しすることが出来なくなりました。



それでもここひと月ほど、コトあるごとに店長ミヤザキ、こいけ菓子店に赴いてはレシピや作業の手順等々仕込みを実際に見学させてもらったりしつつ... これからのまた新しい「うちらしいデザート」は自前で作っていくことにいたしました。

ま、これからしばらくはまた暑い季節ということもあって、これまでも当店自家製でお出ししておりましたコーヒーゼリーやアイスクリームのひんやりメニューを中心に、また秋の焼き菓子シーズンに向けて試作等々、着々と準備もしてまいりますので、何卒よろしくお祈りしますね。



あぁ、本日ラストシフトでしたねと当店ホールスタッフのにつし、



午後の買いあとはコーヒーに店長ミヤザキが試作したパウンドケーキなどみんなであつみつつ、用意しておいたアルバムとか花束とか、プレゼントとか贈呈したりしつつ、もちろん最後にたくさんおしゃべりもしたり... でもなんとなくいつも通りなかんじもして、彼女が今日で最後なんて実感がちっとも湧かないのは... ここで彼女と友達になれたからかもしれないなんて思いつつ、この6年間ホントありがとう(お)



編集後記

この春から各季節にこの「周年記念」で年5回発行になりました当店の小さな新聞は「季刊新聞ごはん」、次の夏号は7月頃の発行予定... そう思えば春から夏へとスタタタタと3号立て続けに出て、秋と冬がゆっくりめのリズム? なんて思ったりするけど、さてどうだろう? (お)

web+sns



website



twitter



instagram



facebook

