

「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季刊誌です。

## 季刊新聞ごはん

第176号

2022年・秋

ふだん着のじや

Little Star Restaurant  
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyo季節と旬のじや  
コース

(お一人様)

3500円

前菜もりあわせ・サラダ・冷菜・温菜・酒肴・主菜・ごはんもの / 旬のおいしさを盛りこんで、季節ごとの人気メニューも楽しめる楽しいコースです。

ふだん着のじや  
コース

(お一人様)

3000円

前菜・サラダ・冷菜・温菜・酒肴・主菜・ごはんもの / リスタの定番人気メニューを中心に、バランスよくお腹いっぱいになるコースです。

店長みやげ  
コース

(お一人様)

4000円~

特別な日の会食や、記念日の食事、また「いつもと違うものを食べたいな」など、リクエストとご予算に応じて、店長ミヤザキが腕によりをかけてメニューをお作りするコースです。

季節やリクエストに応じてお作りする、オリジナルのコースメニューをご用意しております。



## フリードリンクプラン

(お一人様)

+1500円

とにかくのみたい！たくさんのみたい！ってお客様にはおススメ！逆に好きなドリンクを自分のペースでお召し上がりなら通常オーダーがおススメです。



## 貸し切りのご案内。

着席なら 25 名様まで、立食なら 40 名様くらいまでの貸切パーティがご予約いただけます。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

たいせなひと  
美味しい時間も。

★コースメニューのご案内★

## 小星★人語

生まれながらの食いしん坊と飽き性のせいか、お店に出すメニューは定番の決まったものだけではなく、季節と時代と気分によってどんどん変えています。お客様からは「どうやって料理を思いつくんですか？」と聞かれることもしばしばありますが、ゼロから思いつくなんてことはほとんどなく、好きな料理家さんのレシピを参考にしたり、遠い味の記憶を思い出して、そこを目指して作ったりしています▼料理家さんのレシピを参考にすると、大切に思うのは、まずレシピをよく読み込んで手順と出来上がりをよくイメージすること。とりあえず作り始めると、なんだか出来上がりがぼやけたり、とっちらかったりした味になる気がします。ゴールのイメージを明確にすること、そこへ向けて作っていく、最後に自分らしい味わいに調整することが必須です。料理も仕事もただ「何となく」やるというのがよくしくない、精度が上がりません、上達しないと思うのです▼遠い味の記憶を思い出さうのは、母の料理の記憶や、旅で出会った味の記憶を再現すること。これもまず出来上がりを思い出すことから始めます。甘み、塩味、酸味、苦み、うま味の五味のバランス、香り、味の味の深さ、食感はどうだったか…。そこに辿り着くための食材と調味料はなんなのかな？どの食材を主役にして、何から旨味をプラスするのか、逆に引くのか？▼最近ではレシピを見ると、その味が口の中に浮かびます。「あ、これ好きな味だ」とか「何じゃこれキツイ味」なんて日々勉強しながらメニューを考えているのです(笑)





## recipe

## レシピ

①

① かぶを切る。茎を1cmほど残して葉を落とし、半分にして皮をむく。縦4〜5枚に切る。葉は使いたければたべよい大きさにザク切り。

② 豚バラスライスを食べやすい大きさに切り、少量のサラダ油でじっくり炒める。火加減は弱火〜中火。

③ 肉の色が変わり豚の脂が充分に出たら、かぶを入れてさっと炒める。葉も加えて炒め、油が全体に回ったら酒、塩、黒胡椒をひいて蓋をする。30秒強火、鍋の中が充分にあつたあつたら弱火にして3分待つ。

④ フタを開け、かぶの火の通り具合を見る。竹串でさしてスツと通るのであれば出来上がり。まだ固かったり、やわらかめが好み場合は、鍋を返してかぶの上下を変え、蓋をして2〜3分火を入れる。

⑤ かぶが好みの固さになったら、豚肉をひとかけら食べてみて、しっかり味がついていたら出来上がり、薄ければ塩を足す。

⑥ に盛る。好みで黒胡椒をさらに挽く。シンプルながら、かぶの美味しさを実感できる料理です。しかもかぶは火の通りが早いので、時短料理でもあります。大きなかぶを見つけると作りたくなってしまふ、これを上手に作れると、料理上手になった気分になれると思いますよ！

ingredient  
(1人分)

## 材料

かぶ：(なるべく大きいもの) 1つ  
豚バラ肉：(スライス) 1枚  
日本酒 (料理酒でも可)：大さじ2  
塩：ふたつまみ  
黒胡椒：少々

ミヤザキアサミ  
料理帖

twitter : @miyazaki\_asami

Instagram : @asami\_miyazaki

かぶの株が上がることに  
間違いなし！ (ベタでスイマセン...)

## tips

## コツ

②

★ かぶを切るときは、火の通り時間を揃えるため、太さが揃っていることが重要。早く火を通したいときは細めに切れば良い。厚めに切るとジューシーさが増す。かぶの皮は、お店では剥いているが、ご家庭では剥かず調理するのもおすすめ。私も家では剥かないです。

★ かぶの葉は癖がなく、青菜として調理できる優秀な部分。お店では色よく仕上げるため、先に下茹でしておいて、炒めて蓋をする直前に加えるが、家庭では一緒に炒め合わせても問題ない。ポリウムも栄養価もアップする。

★ かぶは季節によって、また個体によって、火の通り具合に差が出る野菜。2分で火が通る柔らかなかぶもあれば、5分以上時間を要する場合もある。火加減を強くしすぎると、かぶに火が通る前に酒が蒸発して焦げてしまう。心配な場合は酒を多めにかけて、沸騰してから蓋をして、弱火でじっくり火を通す方が良いかもしれない。心配してフタを何度も開けたり閉めたりするのは禁止！鍋の中が充分に高い温度を保持していることが大事なのです。

★ 塩味は、足りなければ食卓で塩をふれば良いので、やり過ぎないことが肝要。

★ 黒胡椒のほか、仕上げに七味や黒七味、いりゴマなどをかけても美味しい。





## ママの 偏愛マップ

### 29 名も無き料理。

**休** 日の朝、布団の中で目を閉じたまま冷蔵庫の中身を思い浮かべる。蒸した里芋と、大きなトマト…里芋は今日食べてしまわねば、という状況だ。家庭には、限られた食材でひねり出す、名も無き料理というものがある。

柔らかく蒸した里芋は皮をむいて、ひと口大に切る。オリーブオイルでにんにくの香りを出したら里芋をじっくりこがし焼く…焼き色をしかりつけたら、味噌噌、みりん、しょうゆを加えてこがし和える。ほんの少し味に締まりが欲しく柚子をちらして香りつけ。柚子味噌の煮ころがし的な雰囲気。

トマトは炊き込みご飯に。オリーブオイルとフイヨンも入れてほんのりピラフ風、黒胡椒で仕上げる。ワンプレート盛りでピラフ風に里芋を添えたら合いそうじゃないか…母が送ってくれた即席の春雨スープと一緒にいたなら、と、こまごまで脳内シミュレーションしてよっしゃいける、と布団から飛び出す。

洋風にするか、和食にするか、米か麺か、それとも。自分の食べたい気持ちに出来るだけ寄り添いながら、先日までの食事バランスを鑑みた上でのベストをさぐる。仕事で帰宅が遅くまだ熟睡中の夫も私と同じものを食べるのだから、微妙な仕上がりになった際の残念な空気は、いやできれば避けたいなあというもの。出来るだけ、旨いものを…と頭の中で限られた食材を総動員してこねくり回す。

美味しかったよ、と言われてそうじゃろうとうなずく。だいたいの好みも熟知して、私の即興ごはん遊びも楽しめるようになった。これぞ家庭料理の醍醐味。

さて先日。二階堂和美さんの歌う「告白宣言」を聴く機会があった。初めてさだまさしの歌を聴いた時はタイトル、歌い出しにえっと驚いたけれど最後まで聴くと涙止まらぬ名曲なのだ。めめは上手く作れいつもきれいでいる出来る範囲で構わないから…いやあ、懲りずによひつて。



**詩** というものは不思議なもので、急いでいる心持ちの時に読んでも読み解けない特徴があります。詩と対峙するのに必要なのは、心が静寂であること。詩と向かい合えるかどうかは、今の心の状態を知るひとつの物差しにもなります。

今回お題に合わせて選んだのは、2015年に世を去った詩人・長田弘が「人生の午後」に書き残した作品集です。長田さんの詩は読み手の意識を揺るがすほどの鋭く刺す言葉で書かれたものも多くありますが、この詩集では時間とともに移ろい消えゆく存在のうつくしさをまるで1つ1つ野花を摘むように書き留めています。また木漏れ日が照らす道や風にゆれる木々、それらを眺める長田さんの姿など情景がありありと浮かぶ作品が多く蒐集されています。表題の「世界はうつくしいと」の詩も、涙腺が緩くなってしまう一編。うつくしさは世界のどこにあるのか。時々足を止めてページを開いて、目の前に広がる風景を感じてもらえたら嬉しいです。

世界はうつくしいと

(みすず書房) 長田弘

## 新本のソムリエ

vol.29

うつくしいせかい

**工** 藤正市は1929年、青森市生まれ。2014年に亡くなるまでを青森で過ごしました。1950年代にアマチュア写真家としてカメラを手にして、市井のひとびとをフレームに収めました。しかしそれらの写真の存在が家族に知られることはなく、没後に発見された膨大なネガからこの一冊の写真集が生み出されることになりました(スキャンした画像をInstagramにアップしたところ世界的な反響を呼ぶようになった、という経緯はあまりに現代的だけれど)。いわゆるリアリズム写真のように土地の貧しさを強調するでもなく。反対にその無垢を東京＝都市にはないものとして戦略的に用いるでもなく。力みのない、しかし真っ直ぐな目で捉えられた人々や町、漁村のイメージは、そうした力みのなさによってこそ魅力的であるように感じられます。時に逆説として用いることのほうが相応しくも思えてしまう「世界の美しさ」ということばを、照れることなく添えてみたくなる、そういう写真集です。



青森 1950-1962

(みすず書房) 工藤正市

絵本と本と人生の出逢いを



BOOKS

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。

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。



SUICHUSHOTEN



## 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し上がり! お電話でご予約がおススメです!



## ● 年末年始休業のお知らせ

今年も残すところあと僅か、当店年末は 30 日 (金) まで、(ただし 30 日は「年越しごちそうちょこもり」お持ち帰りのみ、店内で飲食は 29 日まで) 年末年始休業をはさんで新年は 6 日 (金) ディナータイムからの営業とさせていただきます。

年末年始休業：12 月 31 日 (土) ~ 1 月 5 日 (木)

その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

## ● 今年もやります! 年越しごちそうちょこもり!

いつまで続くの? 今年もコロナ禍の年末年始、さてとみなさんいかが過ごされますか? と、当店は去年一昨年とご好評頂いた数量限定ご予約限定の「年越しごちそうちょこもり」を今年もご用意いたします! お品書きやご予約お引き取りなどはまたホームページや SNS などでお知らせいたします。

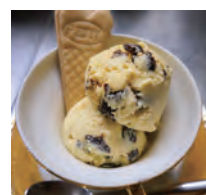


## ● ホームページに SNS のチェックをお願いします!

なんだかんだでいまだコロナ禍は状況次第で営業時間の変更や急なお休みをいただくこともあるかも…日々のご利用はホームページに SNS のチェックをお願いします!



春のこいけ菓子店閉店に伴い  
当店のデザートは店長ミヤザキが一手に引き受け... お陰さまで店内季節のデザートに焼き菓子はパウンドケーキにお持ち帰りは小さなクッキーや等々、これが思った以上に大好評! (ありがとうございます) それでみなさんデザートメニューを見る機会も増えたから? 自家製アイスクリームも必殺のラムレーズンが大人気! ... さらに続く新作は小豆のアイス! なにげに冬のアイスは超おススメラインナップですよ! お試し下さいね~(お)



## ● 編集後記

今年から季刊になった当新聞、発行が 1 回減ったにもかかわらず、なかなか思ったように作れず... でも時々「新聞楽しみにしてます!」なんてお声がけも頂いたりして、年始早々はさっそく冬号に取りかからなくちゃと、つまり今号秋号でしたと、遅すぎて申し訳ない (苦笑) (お)

## web+sns



website



twitter



instagram



facebook

