

毎月 新聞 ごはん

第 49 号

2008年6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

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。



-ふしぎなごちそう-

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel:0422-45-3331

www.little-star.ws

梅

雨明け待ち遠しいこの季節、
気温だけはぐんぐんあがり、
蒸し暑さに負けそうになる今
日この頃。食欲がない…なんて言わな
いで、すっきりと食べやすく、しか
もヘルシーな「すっぱい」メ
ニューで元気になるのはい
かがでしょうか？

まずは当店でなじみ
の「南蛮漬け」。小アジ
やイワシをカラッと揚げ
て、甘酸っぱい南蛮だれに
漬け込みます。シャキシャキのタマネ
ギや人参、たっぷりの野菜と一緒にいた
く、すっきりメニューです。

ワインにもビールにも合うマリネも、酸っぱ
美味しいメニュー。とはいえ酸味は抑えめな
ので、安心して召し上がっていただけます。
茄子やキノコ、時にはアジやかたくちイワシ
など、野菜や魚を美味しくいただきます。

「あちら漬け」は甘酢漬けのごとで、地味
ながらファンの多いメニュー。当店の場合
はプリプリのカリフラワーを炒めて甘酢に浸す
「カリフラワーのあちら漬け」が好評です。
メインディッシュに、はたまた小鉢で添えて…
さあ、酸っぱい元気をいただきます！

す
ぱ
い
お
は
な
い

小星★人語

小学校の頃のクラブ活動は「焼
き物クラブ」。図工室に小さな金
があり、焼き物を焼くことがで
きました。最も好きだったのは
器を作ることでした▼根深い私
の「器狂い」。惚れると少々値が

張っても「えいやっ！」と買ってしまいま
す。気に入った器で食べる方が、食事がお
いしく感じるから不思議です。いい器は、
何でもない冷やしトマトだって、上等の肴
に見せてくれます▼丸台焼と萩焼は特に好
みですが、今まで一番心引かれて購入した
のは、青白磁の美しいビールの器。二脚買っ
て、飛行機に充分乗れるくらいの値段であ
りました。何度器が陳列された棚の前を離
れても、また戻って器を手にして、しげ
しげ見てしまう…あきらめきれず、「えい
やっ」と購入。この器、中部国際空港の
壁画オブジェを制作された、吉川正道氏の
作品だということを、後から知りました▼
気に入って買ったのに、そういう器に限っ
て、早く傷がついてしまう。けれど形ある
もの、いつかは壊れる。傷つけたくないか
らといって棚に飾っておくというのは私の
流儀に反します。使ってこそその道具。欠け
てしまった器だって、未練だらしく？ 今
でもしっかりお家で使っています▼うちの
お店では、あまりに高価な器は使えません。
けれど器好きの名に恥じぬよう、それなりに
にこだわって器を選ぶようにしています。
器も、盛りつけも、料理のうち。目にもお
いしい料理は器裏から始まります。(麻)

「ふ だん着の、ごちそう」。家庭料理のお店、これがリトル・スター・レストランの持ち味です。率直に言うと、当店の料理は「お家でも作れそう」だけど「意外と手間暇かかる」し、「やってみるとおいしく作るのが難しい」料理でもあります。

お客様「これはどうやって作るんですか?」「真似して作ってみました!」なんて声をかけられることも多く、「料理本を出してくださいよ!」なんて嬉しいお言葉もいただきます。

オープンして四年。実質料理長となって三年と少し。なんとか、料理人としての心構えと言いますか、自分なりの信念が見えて来た今日この頃。お客様のリクエストにお応えして、自分なりに試行錯誤してつかんできた「料理のコツ」を、少しずつお伝えしていきたいと思います。

ここで注目していただきたいのは、「レシピ」ではなく、「レシピのれ」ということ。料理のレシピというと、手順と分量が書いてあるものを想像してしまいがちですが、私の経験からいって、そんなレシピを暗記しても、料理上手にはなりません。



大切なのは「コツ」をつかむこと。そのレシピの「肝」はどこなのか? まず、大切なのは何か? そこさえつかんでしまえば、必ずおいしいものが作れますし、応用できるようにになれば、料理上手になること間違いありません。なんとなく料理をしても、分量通りに作っても、料理上手への道は開かれませんが、まず「料理する上で無意味な手順はないと意識して料理すること」。これが料理上手への第一歩ではないかと思えます。次回から、私が料理する上で意識している料理のコツ＝「レシピのれ」を、少しずつお伝えしたいと思います。

店長ミヤザキのレシピのれ

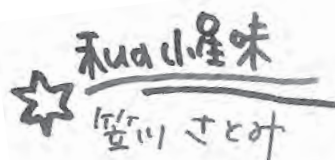
ティーセット



お菓子のおとも。

「コーヒが好き、器好きの私の母は、コーヒークップを何個も持っています。何客揃いというより、違うものがたくさんあるのが好きなのです。子供の頃は父や妹とお金を出し合って、誕生日や母の日などに、コーヒークップを贈りました。そのせいか、私もいろいろなティーカップを集めがちです。ただ、ティーセットというものには、憧れていました。そんなセットを初めて手に入れたのは、高校生の頃。高校入学祝だったと思いますが、叔母と母がわざわざ買ってくれました。あまり家に友達を呼ぶほうではなかったで、それをお客さまに使う機会はなかなかありませんでした。夏のある日、中学時代の友達二人が誕生日プレゼントを届けにやってきました。さっそくいそいそとティーセットを出してきて、紅茶を入れました。そのうれしかったこと。奇しくも、その友人の

一人は当店の店長です。そのときの小花柄のティーセットは、今でも愛用しています。ある時、吉祥寺で、すてきなカップを見つけました。クリーム色っぽい地に大きな花柄、地味な色合いのピンクや緑。一目見て、すごく好きになりました。その後、幾度かいろんなところでこのカップに遭遇することになるのですが、それはイギリスのアンティーク食器、スーパークーパーでした。今でもその食器は好きで、いつかはティーセットがほしいなあと思っています。ティーセットで紅茶を飲むときに、合わせるお菓子は何かいいでしょう。結構何でも合うのですが、こはやっぱり焼き菓子をお勧めします。クッキーやマドレーヌ、パウンドケーキ。手に持って気軽に食べましょう。バターをたっぷり使ったお菓子も、紅茶を飲めばすっきり。シンプルだけど、幸せなティータイムです。(圭)

vol.01
マリネ

ここではキッチンスタッフの笠川が当店
で覚えた味を生かして作るお家のごは
んを紹介したり、リトル・スター・レストラ
ンを思い出すような味等々、わたしなりの視
点で紹介していきたいと思っています。

実は酸っぱい物がちょっと苦手。身震いする
ようなすっぱさは想像しただけで...こわい
です。なので酸っぱい物をちょっと警戒しつ
つ食べてしまうのですが、リトル・スター・レ
ストランの野菜マリネは、すっぱ過ぎず丁度
良い、野菜の甘みも感じられるわたし好みの
味です。マリネってこんなに美味しかったか
な?と思うくらいでした。

一番好きな食べ方は鰯のソテーと一緒にサラ
ダ風にしたもの。これは賄いならではのお楽
しみです。マリネは単品でも美味しいけど、
お肉やお魚に添えるとさらに美味しいですよ
ね。今では、すっかり気に入ってお家でも作っ
てパクパク食べています。いろんな野菜でも
挑戦して、そのうちわたしのマリネを作ろう
と企んでいます。でも、やっぱりナスとズッ
キー二ははずせないなあ。

最

近は暑い日も多く、夏がやってくる
んだなあと感じる季節になりました
ね。スカッと晴れた休日。そんな日は昼か
ら蕎麦屋でイッパイ!というのが素敵です。
蕎麦屋のおつまみというはもうろんぞは
がき。私はそばがきには目がなくて、お
品書きにあれば必ず頼んでしまいます。

そばがきを最初に食べたのは今年の始めに
友人と行った深大寺の蕎麦屋でした。初め
て口にしたらたん、友人と私はそばがきの
おいしさに感動してしまい、それを肴に熱
燗をぐいぐい飲んでお店の閉店時間まで居
座り、おみくじを引くという本来の目的が
あったにも関わらず、気持ちよくそのまま
帰路へついたのであります。

そばがきは、蕎麦粉に熱湯を加えるか水
を加えて加熱し、箸でぐるぐるかき混ぜて
練り上げるというだけのシンプルな料理で
す。水を加えて加熱することで蕎麦粉ので
んぷんを糊化し、消化吸収もよくなり、蕎
麦の栄養をより効率よく摂取できるという
こともあるそうで、最近では健康食として

黒川裕子

おさけ
日和

osake biyori

その一
と、は、が、き

も見直されているようです。

見た目は素朴ですが、ふっくらしつとりと
仕上がったそばがきを箸でちょっとずつち
ぎって、ワサビを少し溶いたつゆにつけて
薬味とともに食べる。もっちりした感触と、
口に含んだときに広がる蕎麦粉の香りがた
まりません!今の時期だと冷酒をお供にす
るのがお勧めですね。シッフルだと奥が
深い、そんなそばがき。ぜひお試しを!

「こ」の味がいいね」と君が言ったから
七月六日はサラダ記念日

といふことで、もうすぐサラダ記念日です。

あまり、短歌や俳句を読む習慣はありませんが、
億万智の短歌を初めて読んだのは、
もう流行も下火になった頃。たぶん、この
歌集が出てから十年くらい経っていたと思
います。『サラダ記念日』に並べられた短歌

新本ッソウ

深澤圭子・選



サラダ記念日

億万智
新潮文庫

は、わかりやすいという以上に、実感とし
てぐっと伝わってくるものがあります。う
んうんと、うなずいてしまうような。そう
いえば、Dreams Come Trueの昔の歌
に「あなたにサラダ」という歌があったこ
とを思い出しました。サラダという料理と
もいえないようなものを残さず食べてくれ
るうれしさを歌っています。億万智のいう

サラダはドレッシングもきちんと作ったサ
ラダかもしれません。でも、シンプルで決
してメインとは言えないようなものもちや
んと味わっているうれしさを感じます。
ちなみに私の一番好きな歌は
ふわりと並んで歩く春の道

誰からも見られたような午後
(短歌は『サラダ記念日』河出文庫より抜粋)



■7月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例の月イチ連休、7月は海の日の3連休にあわせていただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願ひします。

7月20日(日) ~ 21日(月)

■ティタイム臨時休業のお知らせ。
スタッフミーティングのため、ティタイムの営業をお休みさせていただきます。

7月8日(火) ティタイム



Ishii Takuya

■7月からメニューを改定させていただきます。

毎年恒例ではありますが、7月はメニューを改定させていただきます。お客さんのリクエストにより定番メニュー化するものもあれば、今回は特に、ティタイムのメニューがやや縮小されます。このお時間しっかりしたお食事はご提供出来なくなってしまうのですが、何卒よろしくお願ひします。詳しくは当店ホームページでお知らせする予定です。



これまた毎年恒例、7月は毎月新聞もちよこつとリニューアル。というわけでいつも以上に難産ではありましたが、各スタッフの新連載もはじまり、これまで以上にお楽しみいただければ幸いです(お)

Clip

6月1日(日)迎えた4周年、とてもいいお天気でも準備はやっぱりカンベキとは言い難く(苦笑)、それでも開店から閉店まで、たくさんのお客さんにご来店いただき、お祝いの言葉やお祝いなどいただきました。つて、あれから1ヶ月もたつというのに、いまだにちょこちょこそんなこともあったりして、本当にありがたいです。お店が誰かに好かれること...たくさんの方々に好いてもらえるということが、単純にうれしいですし、これからもスタッフ一同そんなお店をコツコツとまた作っていかうと思っております。5年目もどうぞよろしくお願いいたします(お)



「毎月新聞ごはん」置いていたばいませ。

南口中央通りの「古書上々堂」さん、「まほろば珈琲」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、同じく吉祥寺通り吉祥寺北の「三月珈琲工房」さんなどに、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 0422-45-3331 (ご予約はお気軽にどうぞ)

e-mail info@little-star.ws

open 11:30 ~ 24:00 (土日・祝祭日 12:00 ~ / 日祝祭日 ~ 23:00)

holiday 毎週月曜日 + 不定休



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