

毎月 新聞 ごはん

第 5 0 号

2008年7月

発行所

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」にんきゅうごちそう。

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

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

暑

暑い夜を吹き飛ばす、さわやかな夏ドリンクができました！
まずは「自家製レモンチェロ」。

イタリアの定番的果実酒を、国産レモンを使って当店でも漬けてみました。
甘い口当たりとレモン独特の苦味とさわやかな後口…その独特のころり感をロックやストレートでお楽しみいただくのもよし、ソーダで割って、さわやかに召し上がりいただくのもよし。

そして「自家製はちみつレモン」！

はちみつ独特な甘みにさわやかなレモンの風味が合わさって、夏らしくスッキリした味わいになりました。「はちみつレモンソーダ」もおいしいけれど、お酒派におススメは「泡盛のはちみつレモンわり」。泡盛とはちみつレモンの風味が、びっくりするほどマッチします…ぜひお試しあれ。

そして当店自慢の自家製梅酒のカクテル、「梅酒ジンジャー」。

甘すぎない梅酒と辛口なジンジャーエールをあわせたら、キレのあるカクテルができました。梅の実を浮かべてお召し上がりいただけます。

ということで、当店おなじみ夏のさわやかドリンク！一度お試しいただければ幸いです。

スカーッと！ シュワッ！
夏のドリンクが冷えてます！



梅酒ジンジャー



自家製はちみつレモン



自家製レモンチェロ

小星★人語

旅するときに大切にしていること、なんと言っても一番は「ごはん」でしょう。旅先で地のもの、旬のものを味わう。これなしで旅を語ることができない、大切な要素です▼毎年海の日、

自転車仲間とツーリングが恒例。今年は千葉・銚子へ！電車で成田まで自転車を運んだら、まず腹ごしらえ。鰻のお店が軒を連ねる成田山参道で、すな重をいただく。さばきたての鰻がふっくらおいしいこと！

丑の日目前、スタミナアップにぴったりでした▼利根川沿いをひたすら銚子へハロキロ。よく晴れていましたが、海に近づくにつれ風が出て、涼しさを感じるツーリング日和に。とはいえ銚子についた頃にはとっぷりと日が暮れていました▼一階が居酒屋、二階が民宿という奇抜な宿は、居酒屋で食事をする仕組み。地魚のお刺身や煮付けに加えて、居酒屋風のメニューが加わって賑やかな夕食に。食べて飲んで、眠くなったなら二階に行って眠れば良いという至福…▼翌日は市場でお土産を物色、試食三昧の後はポータータワーに上って地球が丸いことを確認。犬吠埼灯台に上ったら、この旅のメインディッシュ、地魚寿司のお店へ。地魚の握りセツトと岩牡蠣、海の幸を心置きなく堪能。美味しさにしばし無言になる。ホテルの日帰り入浴で露天風呂と岩盤浴を楽しんだら、自転車を高速バスに乗せて一路東京へ！▼海の日、海と海の幸に大満足。さて、来年はどこへ行く？ (麻)

レシピね。

夏になると色に深みがあって、トゲトゲにも張りのある、大ぶりでイキのいいゴーヤが八百屋さんに並びます。それをすくさま手に入れて、ゴーヤチャンプルーはいかがでしょう？ 独特の苦みが「おいしい」と思ったら、大人の証拠。栄養的にも夏の優等生です。

ゴーヤは苦いのが身上とはいえ、あまりに苦いと興ざめ。ワタのポリウムがあるのが良いゴーヤ。けれどワタは苦みのもとなので、しっかりとってスライスしたら、少し水にさらします。炒める前に水をよくきります。

豆腐は木綿、レンジで3分。さらに豆腐と同じくらいの重さの重しを上にのせて、水切りします。豆腐がしっかりとした固さになったら水切り完了です。手で食べよい大きさに崩しても良いし、包丁で切り分けても良いです。肉は豚コマで充分。脂分の多いお肉の方が炒め物には向いています。食べよい大きさに切っておきます。

卵1個にダシ、薄口醤油、酒を少量入れほぐしておきます。さて、いよいよ炒めます。

フライパンを煙が出るほどしっかり熱したらごま油をたっぷり落とし、まず豆腐を投入。しばし動かさず焼き色をつけたら、フライパンをあおります。

再びフライパンがしっかり熱されたら肉を入れます。菜箸で肉をほぐしながら、全体にしっかりとめに塩をして肉に火を通します。油が少なかったらごま油を足して、ゴーヤを入れます。全体をあおって、ゴーヤが油となじんだら、また全体に、やや強めに塩をして、肉を一口味見…「やや濃い」と感じるくらい塩味がついていたらいいバランス。さらに充分に熱してからほぐした卵を全体にまわし入れます。すぐにフライパンを動かさず、卵がプチプチといい音をさせて気泡ができたらかおって卵を全体に絡めます。ふわっとしたらできあがりです。

炒め物は常に強火で、フライパンが熱々の状態で炒めていくのが、成功の秘訣。具材は火の通りにくいものから。ゴーヤチャンプルーの場合は、ほとんどごま油と塩の味付けだけで、充分においしくできます。さあ、コツをつかんで炒めもの上手に！

カトラリー



お菓子のおとも。

日

本には、箸という便利な道具があります。箸さえきちんと使えば、何でも食べられます。洋食を食べるときにも、箸のほうが食べやすいなと思うこともしばしば。家では、圧倒的に箸を使います。

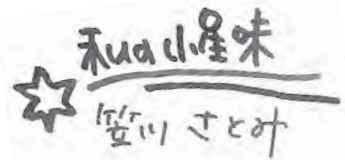
とはいえ、スプーンを作ればスプーンで飲むし、パン食のときにオムレツを焼けばフォークで食べるし、ケーキもフォークを使います。小さい頃のイメージと違い、今はいろんなカトラリーがあって楽しいです。フォーク、ナイフ、スプーンはもとより、バターナイフ、スプースプーン、アイスクリームスプーン等々。先日実家で久しぶりに先割れスプーンですいかを食べ、懐かしい気分になりました。

以前何回か訪れたイギリスでは、よくマーケットに行きました。いろんな品物を覗いて回るのは、わくわくします。特に気になったのがシルバーのカトラリー。高価なものが多くありますが、たまにじゃらじゃらと箱に入った中に、

掘り出し物があつたりするので。それがちゃんとシルバーでできているか、マークがあるかをチェックして、気に入った形と納得の値段というか、自分が買える値段だったら、購入します。そうして買った小さなスプーンはお気に入り、今でもミルクティに使っています。

さて、デザートのように使うカトラリー、どんなものを使っていますか。持ち手が短いと持ちにくいので、食べる時には意外と使いづらくありませんか。例えば、フレンチやイタリアンのコース料理でついでくるデザートスプーンは、結構大きめのものが多いです。そのことに気づいて以来、友達を家に呼んでお茶会をしていた頃も、大きめのカトラリーを揃えて、ケーキに添えていました。

そして、大きなスプーンで食べたいのが、この季節のひんやりデザート。口いっぱいはおぼれば、幸せが広がります。(圭)



vol.02

トマトソース



肉

だんごのトマト煮込み、美味しいです。ランチでもディナーでも子供から大人まで好む人気メニューです。最近では、夏らしくアレンジされた肉だんごのスパイストマト煮もメニューに入りました。これも程よい辛さがたまらない、食欲そそる味で好きです。

お家ではトマト煮を真似たトマトソースを作っています。使い回しが効くので、多めに作って小分けに冷凍保存が私の基本。野菜と使う事が多いので、肉だんごのような旨味が足りないかな? と思いベーコンを炒めてからソースを作っています。先日はこのソースを使って、南瓜のトマト煮込みにしてみました。甘みのある南瓜とトマトの酸味がぴったりでした。コンソメや牛乳を加えてまろやかなスープにするのがお休みの朝の定番です。他にもパスタに使うのももちろん合いますし、カレーやビーフシチューは、コクが出ます。まだまだ使える万能トマトソース! 次は炒め物に使ってみようかな。



夏

といえばやはりビール! ということで今回はビールにぴったり、餃子についてです。

私は餃子が大好き。お店で食べるのもいいのですがやはり家で食べる餃子が私は一番好きです。小さい頃、夕飯の支度で母親が餃子を包むのをよく手伝ったものです。ヒタを寄せにアレンジして四角く包んで、焼き上がったヘンテコな形の餃子を満足感に浸りながらパクパク食べていました。

うちの餃子の具はキャベツ、ニラ、ネギ、ひき肉等のスタンダードなもので、特別に何か工夫があったわけではないのですが私の中では忘れられない味になっています。

先日、自分でお昼に餃子を作りました。家にあつたキャベツ、ネギ、ショウガ、ミョウガ、ひき肉という具材で。ミョウガを入れたのは初めてだったのですが、いいアクセントとなつて、意外とおいしくでき、一人でペロリと10個平らげてしまいました。でも仕事前だったので今回ビールはおあずけでした!

その二

餃子

osake biyori

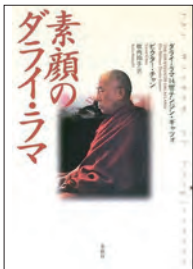
黒川裕子のおさけ日和。



僕は短気だ。あまりそう見えないかも知れないけれど、ホントに短気でおまけに根に持つタイプなのでタチが悪い。なにかちょっとしたことにも、腹を立て、いらいらいらい。そのうちに、とても嫌なことばかり考えはじめると、その真っ黒い気持ちで心をひたひたと満たし、それをどうにも出来なくなってしまう。ツライ。

新素顔のダライ・ラマ

okayan・選



素顔のダライ・ラマ
The Wisdom of Forgiveness
ダライ・ラマ14世テンジン・ギャツォ
ビクターチャン 春秋社

ダライ・ラマ十四世にお目にかかったのはもう十年以上も前、長旅の途中だった。パツと車から彼が現れた瞬間、そこを中心になんと花が咲くようにみんなが笑顔になったのをよく覚えている。チベットを代表する宗教家で政治家、ノーベル平和賞受賞者とかいう以前に、すごいおいちゃんだと、単純にそう思った。

この本には、そんな彼の笑顔の秘密がある。そして、あまりに短気な僕を、その暗く黒い海からずっとすくい上げてくれる。いつまでも眉間に皺を寄せて、嫌なことばかり考えているより、少し離れたところから出来るだけ笑顔でいようとする方がいい。大丈夫、たったそれだけでも、ちゃんとときやかな平和がそこに訪れる。



■8月はお盆休みのお知らせ。
今月はお盆休みということで、少し長めのお休みをいただきます。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います。

8月11日(月) ~ 15日(金)

■おかげさまで「毎月新聞ごはん」は、今号で50号を迎えました。

オープンから4年、遅れながらも毎月欠かさず作り続けてきたこの小さな新聞「毎月新聞ごはん」、おかげさまで今号で50号を迎えることが出来ました。



Ishii Takuya

編集後記

すかつと梅雨明け、今年の夏は猛暑も予想されておりますが、とにかくにも冷たい生ビールがおいしい季節！ウタクシも浴びるほど飲みたいのは山々なんですけど、健康診断の結果をさまえて、やや自粛気味の夏を送らざるを得ない訳であります…(お)

開店した頃…ごうごうの(新聞)はオープンの時にはごうごうやるんだよ…とよく言われましたが(苦笑)、ええ、その時だけでなく途切れずなんとか続けてこれたのは、ひとえに愛読いただいたおかげです。みなさんと、そしてスタッフのおかげであります。本当にいつもありがとうございます。います。

次に目指すは100号ですが…そうカンタンにはなんとも言えませんね、ハイ(笑)

Clip

店長ミヤザキの「小星人語」にもありましたが7月海の日月イチ連休、千葉県は成田から小さな自転車で利根川を下って銚子までサイクリングしました。久しぶりのロングライド、強い日差しでホトホト疲れ果てたその身体に、ひえひえ生ビールがシビれるほどおいしかったのは言わずもがな、おいしい魚に舌鼓……そんな時間を気の置けない友達と分かち合うヨロコビ……久しぶりの自転車旅行は、また久しぶりにそんな感覚を思い出させてくれました。と同時に、自分の体力の低下を実感と、それを補うため、素晴らしい自転車を購入したいという物欲にも激しく火がついたわけですが(お)



「毎月新聞ごはん」置いていたんですよ。

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/

