

# 秋茄子も 食べてや!!

茄子は嫁に食わすな…と  
は申しますが、この場合の  
「秋」とは旧暦の秋、つまり  
七月から九月頃までのことで。憎ら  
しい嫁にはもったいないくらいおい  
しいとか、嫁が体を冷やすから心配  
してとか、嫁に食わさない説は色々  
あれども、つやつやと深く輝く紫色  
の宝石のような旬の秋茄子、これを  
食べない手はないでしょう！

焼いただけでもおいしい旬の茄子、  
まずは「冷やし焼き茄子」で。焼い  
た茄子は水にとらず皮をむき、香ば  
しいまま冷やします。ひんやりと甘  
い茄子のおいしさ…たまりません！  
それから蒸した茄子なら「蒸し鶏と茄

## 秋

茄子は嫁に食わすな…と  
は申しますが、この場合の  
「秋」とは旧暦の秋、つまり  
七月から九月頃までのことで。憎ら

## 新聞ごはん

第51号

2008年8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。

Little Star Restaurant  
リトル・スター・レストラン  
tel:0422-45-3331  
www.little-star.ws

### 小星人語

この仕事を始めた前は、時間が  
割と自由になつたので、ライブ  
に演劇・展覧会やイベントなど  
にまで「生」の現場へ精力的  
に足を運んでいました。けれど  
最近ではなかなか時間が取れず、  
足を運んでいました。けれど



自然と足が遠のいていました▼きっかけは  
一本の映画。少し前、DVDで「サマータ  
イムマシン・ブルース」を観ました。とある  
夏休みの一日、さえないSF研究会の部  
室に、タイムマシンがやってくる…。そこ  
から巻き起る、小さいけれど当人たちに  
は大問題の大騒動、昨日と今日を行ったり  
来たりしながら、過去を変えようと四苦八  
苦。細かい笑いがちりばめられつつ物語は  
大団圓へ…▼この馬鹿馬鹿しくも楽しい  
物語が、舞台を映画化したものと知つて  
ぜひ舞台を観たくなりました。映画の脚  
本も手がけた上田誠氏が率いる劇団「ヨリ  
ロッパ企画」…ぜひ「生」で見たいものだ！  
▼そのチャンスがやつてきた八月最後の定  
休日。ヨーロッパ企画公演「あんなに優し  
かったコーレン」は、期待通り最初から最  
後まで笑い通し…けれど少し切なく、ジン  
じうの物語で、劇場を出た後は「いいもの  
を見た」という幸福感、顔がほころぶほど  
でした。ライブだから、生だから感じられる  
幸福感。久々に刺激を受け、また時間を  
作って出かけようと思ふ決意しました▼  
とても幸せな気持ちで思つた休日でした（麻）

**出** 汁をとりましょう、とは、よく聞く話。けれど意外とご家庭では「出汁をとらない」というのもよく聞くお話です。面倒、というのがきっと主な理由だと思うのですが、出汁さえとっておけば、様々な料理が手軽においしくなる、ということをもっと知っていただきたい! いわば手早くおいしい料理を作るためのもと、それが出汁なのです。当店ではもっぱら、昆布とかつおのあわせ出汁を作っています。

家で一番大きな鍋に水を張って、出汁用の昆布をつけておきます。朝作るなら、前の晩からつけておくことをお勧めします(夏は冷蔵庫に入れておいた方がいいですよ)。どんな大きさの鍋でも、10~15センチ角ぐらいの昆布でいいと思います。もちろん良質の昆布なら良い出汁が出ますが、それなりのものでも充分おいしい出汁がとれます。さて、鍋を火にかけます。火加減は弱火です。ふつふつと泡が出て、昆布がゆらゆらと浮いてきたら、昆布は取り出します。あんまり煮すぎると、昆布臭くなってしまうからです。昆布を抜いた出汁はそのまま沸騰させ、昆布の臭みを抜きます。

一度沸騰したら火を止め、少し水を差してお湯の温度を下げる落着かせ、そこへ削り節を気前よくわーっと入れます。出汁の中に削り節がわーっと広がったら、水をもう一差して、自然に削り節が沈むのを待ちます。

2、3分したらペーパータオルか水で濡らしてからよくしぼったサラシを敷いたこし器(ざるで充分です)で、静かに出汁をしてください。

こうして文章にすると面倒なようですが、手間はほんの少しいです。こした出汁はなるべくすぐに使いたいのですが、使い切れない場合は冷まして密封容器やペットボトルに入れ、冷蔵庫で保管して2、3日中に使いきりましょう。みそ汁、煮物以外にも、当店では玉子焼き、ゴーヤチャンプルー、揚げびたし、ドレッシング、チヂミの生地、ごまだれなどなど、様々なものの隠し味として、また旨味の主役として、出汁が多用されています。

次回は、出汁を使ったレシピのレをご紹介したいと思います。

03  
出汁



## 菓子の おとも。

**ス** イツを食べるとき、何を飲みますか? 何も飲まない人もいるかもしれません。でも私は何かしら飲みますし、それは紅茶のことが多いです。特に、バターをたっぷり使った焼き菓子には紅茶がよく合います。紅茶に限らず、緑茶や中国茶など、お茶はわりとどんなお菓子でも合うような気がします。もちろん、癖があるものや、香りの強いものもありますが、味としてはさっぱりしているせいでしょうか。例えば、ケーキを食べると同時に、ジュースを飲むことはまずありません。甘さと甘さがあつつかつてしまふ気がするのです。

私は乳製品が苦手です。大丈夫なものもありますが、牛乳をそのまま飲むことはありません。でも、あんぱんを食べると、バナナを食べるときは別です。なぜなら、単純明快、これらに牛乳がとても合うからです。また、コーヒー牛乳も好きです。普段はコーヒーは飲みません。

その香りのよさは好きなのですが、あの苦さがだめで。それなのに、牛乳を少し入れて砂糖をたっぷり入れれば、迷わずコーヒーと答えます。この組み合わせはすぐ分かります。そして今回、コーヒーに合うお菓子を作つてみたいと思って、試作を何度もしてみました。そしてできたのが、濃厚なチョコレートクッキーです。コーヒーのおともにちょっと一口甘いものを、店内でお召し上がりいただくこともありますし、お持ち帰りで楽しむこともできます。ぜひ一度、お試しください。(圭)

いわゆる「名作」と呼ばれる映画や、巨匠の作品を、意外と観てない。特に海外のものには本当に疎くて、なぜかと言えば、カタカナの名前を覚えるのが苦手なので一度観て「あ、いいな」と思っても、次に向監督や俳優の作品をチェックする、という意味で、邦画に似たり寄つたり。

## 新トロソリュ

宮崎麻美・選

### 映画篇

金城一紀 集英社

自ら念入りにチェックして、新作を観に映画館へ足を運んだり、名画座に入り浸ったり…なんてこともなく、その時々でふと目にしたり耳にしたり友人に勧められたり、という作品の中でピンと来たものに手を伸ばす、色々見てみたい気持ちはあるんだけど…という私は普通レベルの「映画好き」だと自負している。

そんな私レベルから、高レベル(?)の「映画好き」まで、みんなが映画をもっと観たくなる物語を発見! 映画にまつわる友情や正義、愛や家族を描く小さな物語たち。そして夏休み最終日の映画上映会が、登場人物たちをゆるやかに結びつけ…。映画の素晴しさを伝える小説、その面白さを充分に味わいたい。



和小屋  
笠川さとみ

vol.03

### そうめん

いつもお店でご飯とお味噌汁を食べているせいか、お休みには麺類が食べたりなります。パスタやうどんも大好きだけど、夏場はやっぱりそうめん。なにより簡単で早い。さすがにちょっと飽きた。お店で働く前は葉味を入れる事しか知らず、そのまま食べる事が多かったのですが、揚げ野菜と一緒に食べるぶっかけそうめんを知り、わたしの定番になりました。ちなみに揚げ野菜はちょっと面倒なので、フライパンに少なめの油でこんがり焼いています。そして、今年は新たにオイスターたまごそうめんを知り、さっそくおうちでも挑戦しました。わたしは、オクラとおかかをたっぷりかけて和風っぽく食べてみました。オクラの歯ごたえがあって美味しかったです。

他にもそうめんチャンプルーが好きで野菜をたっぷり入れて食べています。「擔保の糸」が好きなのですが、チャンプルーに使うには太い麺が合う気がします。今度は麺にも凝つてみたいと思います。

先日の夏休み中にも友人とタイ料理を食べに行きました。よく行くタイ料理屋さんがあつて、そこでいつも頼むメニューが「パクチーとキュウウの和え物」です。エスニックと言えばパクチーがつきものですね。私はパクチーが大好きで、パクチーだけのサラダでも平気で食べられます。タレで和えてあります。キュウウの他にも細切りしたショウガ、セロリなども入っていて歯ごたえはしゃきしゃきしていてサッパリ味なのですが、でも後から辛さがジワジワくるときいてビールがくいくい進んでしまうのです。しかもパクチーは二日酔いに、キュウウは二日酔い・夏バテ予防によいとされていねむしくこの時期にはびつたりの一品なのです!



パクチーと  
キュウウ  
和え物

osake biyori

黒川裕子の  
おさけ日和。



毎年夏はスタッフみんなで花火大会に出かけているんですが、今年はどこの大会とも日程が合わず、それならばとレギュラースタッフ5人でお食事をいたしました。普段はあるまい行けないようなところに行こうと麻布のフレンチ、ル・ブルギニオンを....2ヶ月も前から予約しておりました(笑)。お食事は文句なく素晴らしい、ホール係のサービスの細やかさ、有名店ではあるながら決して大きなお店というわけではなく、その分すみずみまで心が行き届く....そのお店の態度みたいなものにも、スタッフ一同感心....もちろんいい刺激にもなりました。ホントに楽しかった!(お)



リトル・スター・レストランではこの度、新スタッフを募集することになりました。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな、元気で楽しい方、いつしょに働いてみませんか?詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。

### ■社員・パート・アルバイトさん 募集ですよ!

毎月恒例当店月イチ連休。9月は敬老の日三連休にかけていただきます。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いします。

9月14日(日)～15日(月)

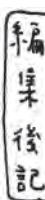
news & information  
リトルリトル  
ニュース  
Little Star Restaurant



### ■ちょっとスワイーツ! チョコクッキー登場!

だんだんと秋めいてまいりました今日この頃、そぞろあつたかいお飲みものなんかおいしい季節ですよね。そんな時ぴったりの小さなスワイーツ「チョコクッキー」はじめましたよ。

チョコレートの風味がまさにそのまままといかんじの濃厚でほろ苦甘さをおさえたひとくちサイズの小さなチョコレートクッキー。売り切れの際はご容赦のほどを。



「毎月新聞ごはん」裏面は、スタートからずっと友人の石井君のイラストが毎月小さく華を添えてくれておりましたが、残念ながらしばらく休載させていたところとなりました。個人的にもホント残念です(お)

## 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)

holiday 毎週月曜日+不定休



**ランチタイム** 11:30～14:30  
(土日祝は12:00～15:00)

定番のチキンカレー定食とハンバーグ定食、さらに日替わり定食はホームページの毎日の更新でチェック!



**ティライム** 14:30～18:30  
(土日祝は15:00～18:00)

スワイーツに軽食、ドリンク各種。のんびりまったり読書にお仕事、おしゃべりもイイネ。FreeSpotのサービスはこの時間帯でどうぞ。



**デナータイム** 18:00～24:00  
(日祝は～23:00)

お食事にお酒、お一人からカップル・ご夫婦・お友達に同僚...おいしいごはんをたべながら楽しい時間をお過ご下さい。なおこのお時間の喫茶のみのご利用はご遠慮いただいております。ご了承下さい。

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



「毎月新聞 ごはん」置いています。

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るます。ありがとうございます。

