

# 毎月 新聞 ごはん

第 5 1 号

2008年8月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット版もスポット

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。



-ふじんまろごちそう-

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

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

## 小星★人語

この仕事を始める前は、時間が割と自由になったので、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、

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研究会の部屋に、タイムマシンがやってくる…。そこから巻き起こる、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た物語は大団円へ…。▼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を知って、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「ヨーロッパ企画」：ぜひ、「生」で見たものだ！▼そのチャンスがやっ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ゴレム」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、ジンとくる物語で、劇場を出た後は「いいものを観た」という幸福感で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、強く決意しました▼料理もお店も毎日がライブです。お客様の顔をほころばせる仕事を日々したいものだと幸せな気持ちで思った休日でした(麻)

## 秋

茄子は嫁に食わずな…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。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

子のサラダ」でピリ辛といたたくか、「冷やし茄子・ごましょうゆだれ」でコクと旨味のゴマだれでいたたくか。揚げるなら「茄子のはさみ揚げ」ジュシーなおいしさを満喫です。韓国風の甘いコクのあるたれに漬けた「揚げ茄子の韓国風しょうゆ漬け」(写真)もおススメです。

さらに「茄子ときこのマリネ」などマリネにしても、「肉だんごと茄子のトマト煮込み」で煮込んで、「ししゃもと茄子の揚げびたし」で揚げた上に出汁に浸してもおいしい！焼いて、蒸して、揚げて…色々おいしい茄子だから、この旬を逃さずぜひ「茄子三昧」と参りましょう！

# 秋茄子も

# 食べ尽くせ!!



**出**汁をとみましょう、とは、よく聞く話。けれど意外にご家庭では「出汁をとらない」というのもよく聞くお話です。面倒、というのがきつと主な理由だと思のですが、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て落ち着かせ、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、静かに出汁をこしてください。

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いれ、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ますと思います。



## お菓子のおとも。

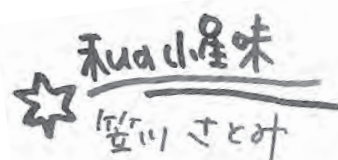
**ス** イーツを食べるとき、何を飲みますか? 何も飲まない人もいるかもしれませんが。でも私は何かしら飲みますし、それは紅茶のことが多いです。特に、バターをたっぷり使った焼き菓子には紅茶がよく合います。紅茶に限らず、緑茶や中国茶など、お茶はわりとどんなお菓子でも合うような気がします。もちろん、癖があるものや、香りの強いものもありますが、味としてはさっぱりしているせいでしょうか。例えば、ケーキを食べるときに、ジュースを飲むことはまずありません。甘さと甘さがぶつかってしまう気がするのです。

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き、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、あの苦さがためです。それなのに、牛乳を少し入れて砂糖をたっぷり入れた、コーヒー牛乳は大好きです。砂糖って、すばらしいとはいえ、お店ではコーヒーを入れますし、うまく入ったかどうか味見をしたり、余ったコーヒーを少し飲んだりします。確かに苦い。でもそれだけではない。おいしい。しっかりと旨味のある濃いコーヒーです。

当店のチーズケーキにぴったりの飲み物は何か、と問われれば、迷わずコーヒーと答えます。この組み合わせはごく合います。そして今回、コーヒーに合うお菓子を作ってみたいと思って、試作を何度かしてみました。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と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できますし、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)





vol.03

## そうめん



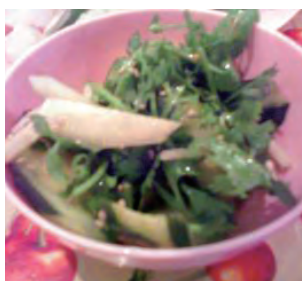
い つもお店でご飯とお味噌汁を食べている  
せいか、お休みには麺類が食べたくなり  
ます。パスタやうどんも大好きだけど、夏場は  
やっぱりそうめん。なにより簡単で早い。さっ  
ぱりした物が食べたくてそうめんの日が多くな  
ります。でも、毎回めんつゆで食べるのはさす  
がにちょっと飽きる。お店で働く前は薬味を入  
れる事しか知らず、そのまま食べる事が多かっ  
たのですが、揚げ野菜と一緒に食べるぶっかけ  
そうめんを知り、わたしの定番になりました。  
ちなみに揚げ野菜はちょっと面倒なので、フラ  
イパンに少なめの油でこんがり焼いています。  
そして、今年は新たにオイスターたまごそうめ  
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。「担保の糸」が好  
きなですが、チャンプルーに使うには太い麺  
が合う気がします。今度は麺にも凝ってみたい  
と思います。

## 暑

い夏に食べたくるのがエスニック料  
理。辛くて酸っぱくて元気になる。ク  
セのある食材が使われている場合もあるので結  
構好き嫌いが分かれるかもしれませんね。でも  
私はそのクセがたまらなくてエスニック料理が  
大好きなのです。

先日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って、  
そこでいつも頼むメニューが「パクチーとキュ  
ウリの和え物」です。

エスニックと言えばパクチーが定番のですよ  
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ちゃうくらいです。  
そのパクチーと夏野菜のキュウリを酸っぱ辛い  
タレで和えてあります。キュウリの他にも細切  
りにしたショウガ、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の  
ですが、でも後から辛さがジワジワくときい  
てきてビールがぐいぐい進んでしまうのです。  
しかもパクチーは二日酔いに、キュウリは二日  
酔い・夏バテ予防によいとされているらしく、  
この時期にはぴったりの一品なのです！



黒川裕子の  
おさけ  
日和  
osake biyori  
パンチーと  
キュウリと  
和えもの

い わゆる「名作」と呼ばれる映画や、巨  
匠の作品を、意外と観ていない。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、次に同  
じ監督や俳優の作品をチェックする、という  
マメさが私には足りないのだ。そういう意味  
では、邦画にしても似たり寄ったり。

## 新 邦画

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、色々観てみたい気持ちは  
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  
る…。映画の素晴らしさを伝える小説、そ  
の面白さを十分に味わいたい。



■9月の月イチ連休のお知らせ。

毎月恒例当店月イチ連休。9月は敬老の日の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致します。

9月14日(日) ～ 15日(月)

■社員・パート・アルバイトさん募集ですよ！

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、いっしょに働いてみませんか？詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。

■ちよこつとスウィーツ！  
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、そろそろあったかいお飲みものなんかおいしい季節ですよ。そんな時ぴったりの小さなスウィーツ「チョコクッキー」はじまりましたよ。



チョコレートの風味がまさにそのまんまというかんじの濃厚でほろ苦、甘さをおさえな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。

編集後記

「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だきますことになりました。個人的にもホント残念です(お)

Clip

毎年夏はスタッフみんなで花火大会に出かけていたんですが、今年は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。普段はあまり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く、ホール系のサービスの細やかさ、有名店ではあり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)



★ 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！



テイクタイム 14:30 ~ 18:30  
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

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



ディナータイム 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過ごして下さい。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・ペカリー 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んですよ。ありがとうございます。

