

毎月 新聞 ごはん

第 57 号

2009年2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。



ふじんちゅうごちそう。

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

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

小星★人語

「縁の下の力持ち」とはよく言いますが、本当に力強く支えてくれる力持ちに出会えることは希と言ってもいいかもしれません。

▼この新聞「毎月新聞ごはん」は、前職の経験を生かしてできること

寒
寒い季節もあとわずか。とは言いながら、まだまだあったかい煮物の恋しい季節。リトル・スター・レストランでは季節ごとに、こだわりの煮物をご用意しています。日替わりメニューに煮物のない日はないのであります。今シーズンの新作「焼き大根と豚肉のスープ煮」は、ごま油で香ばしく焼き色をつけた大根と、豚肉の旨味のとけ込んだスープが魅力的。ほっとする味。白菜のくたくた煮や「かき」と豆腐のあんかけ煮は、この季節、和モノ煮物の人気メニューです。洋モノはといえば、いつの季節も人気の「肉だんご・じゃがいも・茹でトマト煮」とは、ビールにもワインにも、もちろんなんなんも美味しいタニニエ。オリーブオイルで素材をロトロト煮いく「コンフィ」も登場する予定です。ほっとするおいしさ、季節ごとの目利キを堪能する煮物、いかがでしょうか。

和モノ・洋モノ
煮物ごはん

「縁の下の力持ち」とはよく言いますが、本当に力強く支えてくれる力持ちに出会えることは希と言ってもいいかもしれません。

▼この新聞「毎月新聞ごはん」は、前職の経験を生かしてできること

と何でもやってやろう、という意気込みから始まりました。コピーライターでフアンナーだった私が中心になって編集し文章を書き、デザイナーだった okayan がデザインする▼今でこそ主流となっているけれど、当時はまだポピュラーではなかったコンピュータソフトと印刷への入稿形式をいち早く取り入れようとした私たち。この方式に対応してくれ、しかもリーズナブルな価格で印刷してくれる印刷所は、新編にしかありませんでした▼あれから四年半、毎月月末ギリギリになる私たちの新聞を、的確な仕事と素早い対応で何とが月末に間に合わせてくれる、しかも美しい仕上がりで、内容のおかしいところまで軽くチェックしてくれる！この印刷所は遠く離れた新潟にありながら、いつのまにか、私たちには最も信頼できる「縁の下力持ち」になっていました▼二月のある日、スーツ姿の男性二人が来店され、驚きの発言をされました。「吉田印刷所です」。出張のついでに立ち寄ってくださった、食事をされ、しかも最後には記念撮影（！）してお帰りになりました▼いつかご挨拶したいと思っていた「縁の下力持ち」のご来店、今月最も嬉しかったできごとの一つです（麻）



ひき肉を買うときに、どのようなことに気をつけていますか? …ん? なんのこと? と思ったあなたは、よく今回のお話を聞いて下さい。

リトル・スター・レストランではひき肉を使う料理が色々ありますが、用途によってひき肉を買うお店を意識的に変えています。牛・豚・鶏によってひき肉の味と向いている料理が違うのは当然ですが、お店によってひき肉の味が全く違うのを、みなさんご存じでしょうか?

たとえばハンバーグ。ひき肉のおいしさがそのままハンバーグのおいしさにつながると言っても過言ではないこの料理をつくる時は、とあるこだわりのお肉屋さん、国産の牛ひき肉と豚ひき肉を注文し、当店で好みの比率に練り込んで合い挽きの状態にします。ここのお肉屋さんはどんなお肉でも脂身が少なめなのが特徴で、ひき肉もハンバーグにするとお肉のおいしさが際立ちます。ちなみに輸入肉のひき肉は少し脂っぽく、ある意味ジューシー、ある意味ベタツとした味であることが多いようです。たとえば高菜そぼろどんぶり。高菜のごま漬けと豚ひき肉をごま油でジャッジャッと炒めるこのメニューは、豚ひき肉のコクがおいしさを左右します。この時、あんまり上品なひき肉だと意外とごはんに合わないようで、脂身の多いこってりとしたひき肉と炒め合わせた方が、こっくりとごはんに合う高菜そぼろになるのです。

また、ちなみに当店では、ひき肉はお酒で炒って臭みを消す「酒炒り」をしてから料理に使うことが多いです。高菜そぼろや、そぼろ煮込みなどがそうで、その方が肉の臭みが抜けて他の素材に臭みがうつらないのです。

ひき肉に限らずなのですが、同じように見えるお肉でも、きっちりお肉屋さんによって味が違ってきます。特にひき肉はお肉さんの商品に対する考え方や姿勢が出やすい商品だと私は思っています。お肉屋さんのクセを見分けて、上手に料理に取り入れることをオススメします。

ホ

ール係にとって一番大切なものはなに? いい笑顔? そりゃもちろん…でも美人は三日で飽きる、なんて言いますよね(笑)。実は笑顔よりもっと大事なものの…地味ですけどそれは「よく見る顔」。それはいい接客、つまりホール道のほじまり。あからさまにじろじろお客さんを観察するのは失礼なことですが、でもホール係がまずはやらなきゃならない仕事。たばこを持っていたらいいのかな、荷物が多いのかな、傘をお持ちかどうか、お薬をお持ちだったりカレラを注文したり、お酒はわりと強くないかな…ってなお客様さんには、お冷やをタイミングよくお持ちしなくちゃ…お食事やお酒を楽しんでいただいている間も絶えずお客さんを観察することで、そのお客さんに対して出来るサービス、接客のあれこれ思い浮かべる。当たり前で、誰にでも出来ることで、でも意外とそこで見えてないんですよ。

ある日のランチ、とあるお客さんにお食事をお持ちしたホールスタッフ…そのお客さんのあるまじさに気がつきました…それは左利き! 食後のドリンクはホットコーヒー…報告しなくちゃ! と彼女はドリンクカーの僕に、そうゆうわけであのお客さん、コーヒーのスプーンは左利き用にセットしてお出ししてくださいと指示をくれました。お食事が終わったそのお客さん、たまたま僕がドリンクをお持ちする…彼女の指示通りちゃんと左利き用にセットしたコーヒーをお出しすると…あれ! っていう顔をされ…よし! と思う(笑)。お帰りの際、左利きってわかってたんですか? と、ええ、もちろんスタッフからそのように伺っておりましたと…いや、こんなのはじめてです、ありがとうございました! とちょっと感激されていらっしやいました。接客はそんな観察力があるってこそ生まれてくる…ま、いつもうまくいってわけでもないですけどね、ええ、それが二つ目のホール道。

接客のはじまるところ。

ホール道。





人生、一瞬 立ち止ま、みるのも
良いでござす。

こ
んにちわはま子でござす(鹿児島県出身なので)
キッチンでは夕方の4時から6時まで、その日の
夜メニューと翌日のランチメニューの仕込みを、店長と
クロ子先輩と私の3人で、一人2〜4種類を分担して
やっています。

ある日の私の仕込みは、れんこんと茄子のはきみ揚げと「鶏
のから揚げ」でした。はきみ揚げの仕込みは、輪切りにし
た野菜に、ひき肉と干し椎茸を混ぜたあんを挟み込みます。
干し椎茸を戻すのに時間がかかってしまうので、いつもな
らまず干し椎茸を水に浸してから他の仕込みをはじめの
ですが、この日は先に「鶏の唐揚げ」の仕込みをしてしま
いました。そのせいで仕込みは少ないのに椎茸待ちの時間
が無駄にかかってしまい、遅くなってしまいました。

私はまだ技術でなかなかスピードが出せないところもあ
ります。なので複数の仕事を早く進めるためには調理の
工程を分かった上で段取りを考えて、仕事を同時進行さ
せることが大事でした。

とても頭を使いますが出来る楽しんですし、これは
日々のトレーニングとも言えます。目先にあることをた
だやるのではなく「瞬立ち止まってひと呼吸おいてみる
と良い仕事出来るんじゃないかと思いました。
立ち止まる時間が長いとよく言われますが…。



誰 だって最初は素人です。私も二十歳で
就職したときは素人のコピーライター
だったし、それを十年やって、また素人の料
理人になった。それから四年半経って、やっ
と料理人ですって小さい声で言えるくらいに
なったと思っているのですが、今でも毎日「あ
あ、料理が上手になりたいな」と思っています。
日本のフレンチレストランの最高峰「コート・

新 フレンチ

宮崎麻美・選



調理場という戦場
斎須政雄 ほほ日ブックス

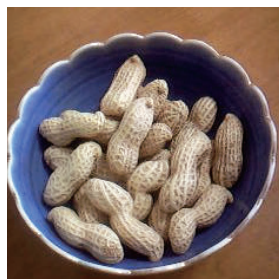
私

の父は千葉県出身。母方の祖母も千葉県出身。
祖母の家に遊びに行くとき必ずといって良いほど
ピーナッツ味噌が食卓にのぼっていました。弟はそれ
が好物なのですが、甘辛の味噌とピーナッツという
組み合わせが私にはどうもだめで。そのせいか、私
はずっと落花生というものがあまり好きではありませ
んでした。父親もよく落花生をつまみに晩酌をしてい
たのですが全然興味がありませんでした。

でも、大人になって千葉のお土産で茹でピーナッツを
もらって食べた瞬間から、ピーナッツが大好きになっ
てしまいました。それまではピーナッツというのだい
たい煎ってあるか、味噌にからめてあるかという二種
類の食べ方しか知らなかったもので、私にとってとても
衝撃的な食べ方だったのです。

もらったものはお土産用だったので殻はなく、薄皮が
ついている状態で塩茹でしてあるものでした。でも
やっぱり、茹でたてのものが一番おいしいです！しか
も殻つきのままが良いですね。殻つき落花生を手に入
れば家でも簡単に作れます。お湯に塩を加え30分く
らい茹でるだけ。

今では茹でピーナッツでなくても、煎ったものも大好
き。結局はわたしも千葉県民の血が流れているといっ
ことなのですね。(笑)



その九

osake biyori

黒川裕子の
おさけ
日和

おさけ
日和

がない」とか「塩がない」ということを言い
訳にしがちです。でもそれはほんの「要素に
過ぎないのですね。

おがましいかも知れないけれど、一流フ
レンチレストランのオーナーシェフの考えてい
ることも、街の食堂のオーナーシェフであ
る私が考えていることも、そんなに変わらな
い！と、自分に自信を与えてくれた本です。



3月の月イチ連休のお知らせ。

毎月恒例当月月イチ連休。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。

月イチ連休

3月8日(日) ～ 9日(月)

■山本高樹 写真展

ラダックの風息 儚い夏、凍てつく冬。当店のお客様であり、友人でもある山本高樹氏が、一年半に渡って住み取材した「ラダック」の本が出版されます。同時に当店では、写真展を実施します！ チベットの心を残す、ダライ・ラマにも愛された場所。美しい人々と風景をご覧ください。



心を残す、ダライ・ラマにも愛された場所。美しい人々と風景をご覧ください。

Clip

春は出会いと…そして別れの季節。そんな春を間近に控え、当店を卒業いたしましたのはまあこ。一昨年の11月からこの方、主に週末の夜や日曜日のランチでいい仕事をしてくれました…って、実は今回のワタクシ連載「ホール道」のホールスタッフというのは、このまあこ。あれは彼女が入ってから3ヶ月くらい経った頃で、そんな彼女の成長がホントにうれしくて、そのお客さんが帰られたあと、ひとりバックヤードでほろりと感激したのをよく覚えています。

これから自分のやりたい仕事、世界に飛び込むまあこ…まぶしいような、やっぱりさびしいような…またいつしよにお酒でももうね！(お)



■こいけ菓子店、オープンしました。

昨年まで当店オーナーだった深澤圭子さんが独立、去る2月13日に連雀通り・南浦交差点近くに小さなお菓子屋「こいけ菓子店」をオープンしました。

こいけ菓子店

東京都三鷹市下連雀2-16-11
TEL: 0422 (41) 7520

もちろん当店のデザートも引き続きお願いしておりますが、3月はひなまつりデザートの「いちごのロールケーキ」、ホワイトデーは「メレンゲ・レモンケーキ」そして後半はいちごのかわいい季節です！というところで、毎年大人気のあのひんやりメニューも登場予定！お楽しみに！

編集後記

この小さな新聞…そんな小さな仕事にもきつと単なる仕事以上にココロを砕いてくださっている吉田印刷所さん、僕からもいつも本当にどうもありがとうございます！(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！



テイクアウト 14:30 ~ 18:30
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

スイーツに軽食、ドリンク各種。のんびりゆ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」置いていたっています。

三鷹駅南口中央通りの「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、吉祥寺通りジブリ美術館向かい「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、連雀通り・南浦交差点近くの「こいけ菓子店」さんに、この小さな新聞を置いていただいております。ありがとうございます。

