

寒
（い）季節もあとわずか…とは言しながら、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すが、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。ほつとする味「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。

洋モノはどうぞ、いつの季節も人気の「肉たんご・じやがいも・茄子のトマト煮ごみ」はピールにもワインにも、もちろんごはんにも美味しいメニュー。オリーブオイルで素材をコトコト煮ていく「コンブイ」も登場する予定です。ほっとするおいしさ、季節ごとのコロナビを堪能する煮物、いかがでしょう？

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



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。



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が何でもやつてやろう、という意気込みから始まりました。コピーライターでプラ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▼今まで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、新潟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か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エックしてくれる！この印刷所は遠く離れた新潟にありますから、いつのまにか、私たちには最も信頼できる「縁の下の力持ち」になりました。吉田印刷所です。出張のついでに立ち寄ってくださり、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つて、いた「縁の下の力持ち」のご来店、今月最も嬉しかったできごとのひとつです（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、よく今回のお話しを聞いて下さい。

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に、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、ある意味ベタッ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、こつ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。特にひき肉はお肉屋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、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か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…地味ですけどそれは「よく見る」と。それはいい接客、つまりホール道のはじまり。あからさまにじろじろお客様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んなくちゃならない仕事。たばこを持っていらっしゃるとか、荷物が多いとか、傘を持ったとか、お薬を持ったたりカレーを注文したり、お酒はわりと強くないんだなーってなお客様には、お冷やをタイミングよくお持ちしなくちゃとか…お食事やお酒を楽しんでいたいの間も絶えずお客様を観察することで、そのお客様に対してもサービス、接客のあれこれを思い浮かべる…当たり前で、誰にでも出でるで、でも意外とそこまで見えてないんですね。

ある日のランチ、とあるお客様にお食事をお持ちしたホールスタッフ…そのお客様のあることに気がつきまして…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様、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、左利きってわかつてたんですか？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…いや、こんなのはじめてです、ありがとうございます！とちょっと感激されていらっしゃいました。接客はそんな觀察力があってこそ生まれてくる…まいづらいくつわけもないんですけどね、ええ、それが二つ目のホール道。

その二
接客のはじまるところ。



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、やつと料理人ですって小さい声で言えるくらいになつたと思っていますが、今でも毎日「ああ、料理が上手くなりたいな」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・



人生、一瞬立ち止まってみるのも良いでござわす。

この んにちわ、はまよでござす(鹿児島県出身なので)。

キッキンでは夕方の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「れんこんと茄子のほきみ揚げ」と「鶏のから揚げ」でした。ほきみ揚げの仕込みは、輪切りにした野菜、ひき肉と干し椎茸を混ぜたんを挟み込みます。干し椎茸を戻すのに時間がかかるので、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るのですが、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で椎茸待ちの時間が無駄にかかってしまい、遅くなつてしましました。

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、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と楽しいですし、これは日々のトレーニングとも言えます。自先にあることをただやるのではなく一瞬立ち止まってひと呼吸おいてみると良い仕事が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…。

新トマソリュ

宮崎麻美・選



調理場という戦場

齊須政雄

ほほ田ハックス

調理場という戦場

齊須政雄

ほほ田ハックス

ドール」のオーナーシェフが、自分の料理人生、経験を出し惜しみせずさらけだし、確固として確立された持論や信念を語ったこの本を読んで、私は実感しました。誰だって最初は素人で、そこから一人前になるということを。一流になると、そのままで大好きで、それがまた大好きで、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

がない」とか「運がない」ということを言い訳にしがちです。でもそれはほんの一要素に過ぎないのでですね。おじ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方について、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。

もうつたものはお土産用だったので殻ではなく、薄皮がついて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とも、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うこののですね。(笑)



その九

osake biyori

黒川裕子の
おさけ
日和。



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…つ
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、
そのお客様が帰られたあと、ひと
リバックヤードではろりと感激した
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
いっしょにお酒でものもうね！（お）



「ラダックの風景 僕の夏、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
をご覧下さい。

この小さな新聞…そんな小さな仕事にも、
きっと異なる仕事以上にココロを碎いてく
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）

■ 山本高樹 写真展
3月8日（日）～9日（月）

■ 月イチ連休

■ 3月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例当店月イチ連休。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
いします。



Little

Star

Restaurant

news & information

リトル

ニュース

Little

Star

Restaurant

news & information