

やまの花

野

菜にはそれぞれ旬がありますが、一年中食べられる野菜も多くなりました。けれど春は、この時期だけの旬の野菜が目白押し！

うどや花わさび、ふきのとうなどはもちろんですが、何と言っても主役はたけのこ！

今この時期だけの新わかめ、木の芽とあわせてあっさり煮付けるのが王道です。また、大人気メニューはたけのこと塩昆布のチャーハン。バターの風味とたけのこと、塩昆布の相性は抜群です！

新聞ごはん

第58号

2009年3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

あんまりピッカピカというのも恥ずかしい、けれど疲れた感じに古いのもよくないし、ほどよく親しみの持てる感じの、気持ちいい感じの、駅からほど近く、席数が二十五～三十席ぐらい取れて、家賃と保証金がきっちり払える物件。お店を始めるにあたって、物件探しは最優先課題でした。古めかしい階段を数段上って、ゆっくりと動くエレベーターで階上へ。そしてエレベーターを降りた向こうに見えた、シンクリートだけの、がらんとした空間。目にした瞬間、キラキラとそこへ広がる、自分たちの世界が見た気がしました。大きな窓、シンプルな構造、ほどよく親しげなビルの雰囲気。ここだ、ここでお店をやろう！ 第一印象で決めていました。▼果たして不動産屋さんに問い合わせると、思い描いていた広さ、家賃、保証金。ここでお店をやるといふことが運命だったかのような条件で、迷わず契約することに決めました。▼時代のせいなのか、何のせいなのか、様々なお店が開店してはいつのまにやら消えていきます。続けることの大変さ、難しさを感じながら、毎日お店をまわしてゆく。そして（気けば五年）年間でした。▼今月、当店は物件の契約更新をさせていただきました。更新のお知らせが届いて、迷わず、すぐさま、更新しました。ほのかなヨロコビを感じつつ、改めて気を引き締めて、次の五年が始まりました。（麻）



春になって菜の花が八百屋さんの店先に並ぶと、すぐさま買いたくなってしまいます。さっと茹でてからしあえにしたり、そのままオリーブオイルで炒めてほんにのせて食べたり…。そうやって気軽に料理する菜の花ですが、ひとつだけとても気をつかっているポイントがあります。それは、火を入れすぎないこと。菜の花の若干歯ごたえのある食感は菜の花の大切な特徴だと思っているので、クタクタにならないように火を入れるように気をつけています。

というか、青物ってみんな、火の入れすぎ厳禁!だと思うのですがどうでしょう?

ほうれん草、小松菜、春菊、ブロッコリ、いんげん、アスパラ…などの野菜も、私はギリギリ甘みが出るくらいに火を通したものが好きです。きっちり火を通さないと青臭くなってしまうのもまた青物の特徴ですが、火を通しすぎるとダレた食感と味わいになってしまいます。

そこで、青物に火を入れるときには是非注意していただきたいことが、「余熱も熱のうち!」ということ。たとえば茹であるとき、完全に柔らかくなるまで湯の中に入れていると、出したときにクタクタになってしまいます。炒め物でも、火の通りにくい茎などから先に炒め、葉を後から炒めて、好みの火の通り方のちょっと手前で火から下ろすのがコツ。余熱の力を見てびつてみると、ビックリするほど火が通って、だらしない火の通り方になってしまします。

ちなみに、茹でた後に水にとるかとらないか、という点ではいろいろ説がありますが、私の場合、アクの多い野菜は氷水にとり、アクの少ない野菜はザルにとってうちにわなどで手早く冷ます、という方法をとっています。いずれも、余熱が入りすぎるのを防ぐことができます。

青物が美味しくなるかどうかは、火の入り方次第。さて、意識して好みの火の入り方を見つけてみて下さいね!

子供の頃、日が暮れてパートから帰ってきた母に、洗濯物を取り込んでないとよく怒られました。あらかじめ夕方になつたら取り込んでねと言われてもないのに怒られる…それが子供心に不条理に思われた…でも今はその母の気持ちがすごくよくわかる。あの時僕がそうすることで、母をすぐ助けることができたし、すごく喜ばせることだってできたのに、と。すいません!とお客様に呼ばれ、ご注文を伺ったり、お冷やをお持ちしたり、会計をさせていただいたり…でも、そうやってお客様に呼ばれてからすることの多いのは、言つてみればやつて当たり前のことで、サービスじゃない。言われなくてもやれるから気が利いている、お客様に喜んでいただけます…つまりそこではじめて「サービス」と言える…新人のホールスタッフによく言つことです。たとえばお食事がほとんどお済みと思われるお客様…で

もまだしばらくおしゃべりをされていらっしゃる…ホントはそのお客様、最後にあったかいお茶でも飲みたいなど思つていらっしゃる…でも、スタッフのみなさんお忙しそうだし…なんて、結局声をかけずじまい、お茶も飲み損なつてお帰りになられる…お客様にばかり気を遣つていただいて、ホール係としては全然気が利いてないわけです。すいません!と二声かけること、それはお客様にとってものすごく負担の大きいことかもしれません…だったでかいだけじゃらからざ様子を伺う方がいい…なにかご注文をお伺いしましようか?お茶でもお持ちしましようか?…「お願いします」。お客様は返事をするだけですむ。お客様をよく見、なにかに気づいたら、先に動くこと。ちょっとと見当違いもあるかもしれないけれど、それでも自分が先に動く…ちょっとくらい失敗しても、きっと伝わるものもあるはず…それを恐れないのが三つのホール道。

その三
気が利くって?





はま子の手のひら、ハンバーグサイズ。



最初初めて焼いたとき、火の通りは良かったのですが見た目はいびつな形になってしましました。ハンバーグ種の大さきが思ったより大きいのでうまく扱えなかったのです。

ハンバーグの種をフライパンにのせる前に、手にサラダ油少々をつけて、左右の手で素早くキャッチボールをして空気を抜きます。それから小判形に整えて焼きます。種の中に空気が入っていると焼いたとき熱によって空気が膨張して形が崩れてしまう、というのは常識ですが、お店のハンバーグは結構大きい!私の手のひらは、わりと小さい方なので空気を抜くとき種を落としそうで恐る恐るやっていると時間がかかってしまいます。

でも悪いことばかりでもありません。実は私の小さな手のひらとハンバーグの種の形を整えた時の大きさがぴったり同じ!それを目印にすれば素早く形が作れることを大発見したのです!

周りの人と勝手が違うことは沢山あります、アイデア次第で自分のハンバーグを逆手に取ってニヤリ、なこともあるでございます。

で評価も高い…そのキャラクターは誰が見てもある程度歳をとった時、もうすでにそれを闇雲に探せるほどの熟はない。今生きているのこの場所を、こんなところだらうと納得する…そんなものかもしれない。不安定なフリーライターという職業でありながら、きっちりとしたオーリティの高い仕事

小学校から帰るとお腹がんが焼きそばといふことがよくありました。そしてうちではなぜか永谷園のお吸い物が一緒に出されました。焼きそばってなつかしくて、家庭でも手軽にでき、みんなが好きという国民的なメニューです。

そして大人になった今、私の中では焼きそばとジールという組み合わせが定番になっています。最近気になっていたのが“富士宮焼きそば”。本場のものは食べただことがないのですが、この前、テレビで見て麺がモチとしていてすごくおいしそうだったので一度ちゃんと静岡の富士宮に行つて食べてみたいなあと思っていました。普通の焼きそばと何が違うのかというと、まず麺のコシの強さ、肉かすが入っているそして仕上げに削り節をぶりかけるということです。具はキャベツなど。

現地にはなかなか行けないので、先日家で市販の富士宮焼きそばの麺を買ってきて作ってみたのですが…どうなのでしょう。おいしかったたぶん本場のものとはきっと違うんじゃないかな?まだ満足できていません。

やはり本場のものを食べてみたい!そしてお供にはもちろんビールを!というのが当面わたしの心の目標です。

**黒川裕子の
おさけ日和。**

osake biyori

その十

まくらば



白 分の居場所というのを考えたことがあるか?そりゃないこともない…でもある程度歳をとった時、もうすでにそれを闇雲に探せるほどの熟はない。今生きているのこの場所を、こんなところだらうと納得する…そんなものかもしれない。不安定なフリーライターという職業でありながら、きっちりとしたオーリティの高い仕事



okayan・選

ラダックの風息 空の下で暮らした日々

山本高樹

で評価も高い…そのキャラクターは誰が見てもある程度歳をとった時、もうすでにそれを闇雲に探せるほどの熟はない。今生きているのこの場所を、こんなところだらうと納得する…そんなものかもしれない。不安定なフリーライターという職業でありながら、きっちりとしたオーリティの高い仕事

厳しい自然とチベット仏教、祭り、農作業、長く辛苦命がけの旅、寝袋、カメラ、家族の想い、収穫、片言のラダック語、盗難、

思いやり…日本でのしがらみから解かれ、そこにもぐり込み、手足をばたつかせながら…いつしかこの中に「ふつと小さな灯火がともる、誰かが自分を肯定してくれる」と思っている…それを肌で感じる喜び。

ラダックを紹介しているようだ。実はぬくもりと優しさと、自分の居場所を取り戻す、そんなひとりの男の旅物語。



ああ、毎年この季節、確定申告に苦しめられたのですが、今年も大変苦労いたしました（苦笑）。昨年まで当店オーナーで開店からこの方ずっと経理を担当してくれたフカザワ（こいけ菓子店）が申告最終日にみっちりかかりきりで手伝ってくれたにもかかわらず……すべて会計ソフトに入力し用紙に記入し終えたのはすでに深夜2時（苦笑）。自転車で武蔵野税務署まで走り、昨年に引き続き、時間外受付ボストにうやうやしく受理をお願いしました。ああ、来年こそはと思うけれど、やっぱり全く自信はありません（苦笑）……というか、こうなったら来年は電子申告だ！（お）



「ラダックの風息」
儂い夏、凍つくる冬。
当店のお客様で
あり、友人でも
ある山本高樹氏
が書き上げた
「ラダックの風
息」。出版記念
の写真展開催中
です！4月上
旬にはまだ写真

今年も早三月が過ぎようとしておりますが
……やらなきゃならないことをやるだけの
毎日。ま、でもそれができるだけでもシア
ワセなんでしょう。さ、春ですよ～！（お）



■山本高樹 写真展
「ラダックの風息 儂い夏、凍つくる冬。」

月イチ連休

4月5日(日)～6日(月)



Little

Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant

news & information

リトル
ニュース

Little Star Restaurant