

春はたけのこ、 夏はアスパラ。

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
の時期だけの野菜が目白押し！
ういろう花わさび、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するのが王道です。ま
た、大人気メニューはたけのこ塩昆布の
チャーハン。バター風味とたけのこ、塩
昆布の相性は抜群です！

毎月
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

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。



リトル・スター・レストラン

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

あんまりピッカピカというのも
気恥ずかしい、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
どらない感じの、駅からほど近
くて、席数が二十五〜三十席ぐ
らい取れて、家賃と保証金がきちり払え
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、コンクリートだけの、がら
んとした空間。目にした瞬間、キラキラと
そこに広がる、自分たちの世界が見えた気
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。ここにだ
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。ここでお店をやろうということが運命
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、気づけば五年。
あっといふ間のような、長かったような五
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)

たけのこに對抗できる春の味と言えは、菜
の花。こちらも王道、からしあえが人気で
す。一緒に和える油揚げを少しあぶって香
ばしく仕上げるのがポイントです。
ぜひ春だけのヨロコビを味わってみて下
さい。



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ごはんのにせて食べたり…。そうやって気軽によく料理する菜の花ですが、ひとつだけとても気をつけ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…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。たとえば茹でるとき、完全に柔らかくなるまで湯の中に入れておくと、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。余熱の力を見くびっていると、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います。

ちなみに、茹でた後に水にとるかとならないか、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かよく怒られました。あらかじめ夕方になっ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よくわかる。あの時僕がそうすることで、母をすごく助けることができたし、すごく喜ばせることができたのに、と。すいません!とお客さんに呼ばれ、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、そうやってお客さんに呼ばれてからすることというのは、言ってみればやって当たり前のことで、サービスじゃない。言われなくてもやるから気が利いている、お客さんに喜んでいただける…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うことです。たとえばお食事がほとんどお済みと思われるお客さん…で

もまだしばらくおしゃべりをされていらっしゃる…ホントはそのお客さん、最後にあったかいお茶でも飲みたいなど思っている…でも、スタッフのみなさんお忙しいので…うだし…なんて、結局声をかけずまい、お茶も飲み損なってお帰りになられる…お客さんにばかり気を遣っていたら、ホール係としては全然気が利いてないわけです。すいませんーと一声かけることで、それはお客さんにとってものすごく負担の大きいことかもしれません…だったらできるだけこちらから様子伺う方がいい…なにかご注文を伺いしましょうか? お茶でもお持ちしましょうか? …「お願いします」。お客さんは返事をするだけです。お客さんをよく見、なにかに気づいたら、先に動く。ちょっと見当違いもあるかもしれないけれど、それでも自分から先に動く…ちょっとくらい失敗しても、きつと伝わるものもあるはず…それを恐れないのが三ツ目のホール道。

その三
気が利くって?

ホール道。





はま子の手のひら、ハンバーグサイズ。

最

近取り組んでいるのが『ハンバーグ修行』です。ハンバーグはランチの定番メニュー、今までは手ごねから焼くのも全部店長がやっていた。私もハンバーグを出せるようになるため、今月に入って焼く練習を始めました。

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いました。ハンバーグ種の大きさ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ふ、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てうで、恐る恐るやっていると時間がかかってしまいました。

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！それを自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デを逆手に取ってニヤリ、なこともあててくれます。



自

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て考えた時、もうすでにそれを闇雲に探せるほどの熱はない。今生きているこの場所を、こんなところだろうと納得する…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、きっちりとクオリティの高い仕事

新 ラダックの風

okayan・選



ラダックの風 山本高樹・選
空の果てで暮らした日々

ラダックの風
空の果てで暮らした日々
山本高樹 フルム・インタナショナル

で評価も高い…そのキャリアは誰が見ても順風満帆のように思える…そんな彼が突然一切の仕事を置き、昔旅の途中でおぼろげながら感じた「自分の居場所」を確かめにインド北部、ラダックに旅立つ。厳しい自然とチベット仏教、祭り、農作業長く辛く命がけの旅、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、ふっと小さな灯火がともる、誰かが自分を肯定してくれている…それを肌で感じる喜び。ラダックを紹介しているようで、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。

小

学生のころ、土曜日に午前中で授業が終わって、学校から帰るとお昼ごはんが焼きそばというところがありました。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て、みんなが好きという国民的なメニューですね。

そして大人になった今、私の中では焼きそばとビールという組み合わせが定番になっています。最近気になっているのが「富士宮やきそば」。本場のものは食べることがないのですが、この前、テレビで見て麺がモチモチ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って食べてみたいなあと思っています。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ふ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作ってみたのですが…どうなのでしょう。おいしかったけどたぶん本場のものとはきっと違うんじゃないかなと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！そして子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。



その十

焼そば

osake biyori

黒川裕子の
おさけ
日和



■4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、何卒よろしくお願ひします。

月イチ連休

4月5日(日) ～ 6日(月)

■山本高樹 写真展

ラダックの風息 儂い夏、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月上旬にはまた写真

Clip

ああ、毎年この季節、確定申告に苦しめられるわけですが、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、時間外受付ポ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)



編集後記

今年も早三月が過ぎようとしておりますが...やらなくちゃならないことをやるだけの毎日。ま、でもそれができただけでもシアフセなんでしょう。さ、春ですよ！(お)



めらかなババロアに閉じ込めました。ティタイム・ディナータイム限定！お見逃しなく！

■春のデザート真打ち登場！

つづつづいちごのババロア！

もう少し入れ替わり、短いラダックの夏の様子をお楽しみいただけます。書籍の販売しておりますので是非！

★ 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。

