

# 毎月 新聞 ごはん

第 59 号

2009年4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。



-ふしぎなごちそう-

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel:0422-45-3331

www.little-star.ws

## 当

店では人気の定番メニューの他に、「ほとんどいつもあるけど、ときどきない」とか、「基本的にあるけれど季節によって素材が変わる」などの「準レギュラー」と呼ばれるメニューがあります。その代表格が「自家製レバーペースト」！今やないと怒られるほどの、ほぼ定番メニューです。

カリカリに焼いたパケットに、臭みを抜いたクリーミーなレバーペースト...レバー嫌いの人も「これなら食べられる!」と、お子様からお年寄りまでに大人気のメニューです。

これからの季節、ビールのお供に欠かせないのが「チヂミ」ですね。今の季節なら「新じゃがとエビのチヂミ」、自家製のコチュジャンを使ったタレでお召し上がりいただきます。他にも、季節ごとに「青ネギとエビのチヂミ」「ニラ・イカ・アサリのチヂミ」「春菊と豚肉のチヂミ」などのバリエーションが。

お好きな方は毎回必ず注文される、必食メニューです。そして洗いけれど好きな人は大好き、「南蛮漬け」。玉ねぎ、人参、ピーマンをたっぷり細切りにして甘酢に漬けた南蛮だれに、メインとなる食材を漬け込みます。今の季節なら小アジやいわし。ししゃもに鮭、時には南瓜と豚肉、なんて時も。お酒に、ごはん、ぴったりの南蛮漬け。酢の力も借りて元気を夏を迎えましょう!

鬼滅の  
準レギュラー  
メニュー



## 小星★人語

オープン以来約五年、毎日十五時間以上、週六日の立ち仕事...こう書いてみるときつりと「ふーん」と聞き流せる感じもしますが、やってみるとかなりの重労働。今は慣れてしまっ、意外

と頑張ればこなせるもんだな、と思っていた今日この頃、突然ぎっくり腰になりました! 実ば高校生の頃にも、無理な姿勢をした拍子にぎっくり腰になったことがありました。根深い腰の悪さは、会社員時代、毎日パソコンに向かった座り仕事の頃にも表面化して、整体や鍼を施してもらい、だましだまし使ってきた腰...! 今回も、ぎっくり腰をコルセットでカバーしつつ、整体に通ってみたのですが...よくなってきたかな? と油断したとたんに、今度はまっすぐ立てなくなりました。ぎっくり腰とは少し違う感じで、とにかくちよっと上半身を前に倒しておかないと腰が痛く、直立しようとする腰が軋みます。歩くのも辛いという有様! 今度は徹底的にどうにかしなければ! 同じく腰の悪いスタッフのアドバイスもあり、「念発起してカイロプラクティックに通うことにしました。カイロは保険がきかないのでお金がかかってしまう...けれど、背に腹は代えられない! 整形外科や整体、鍼では治らない腰を、カイロならどうにかしてくれるのならば...! まだまだ通い始めてひと月弱。けれど、明るい兆しが見えてきたような...とにかく仕事は体が資本。地道にがんばります! (麻)



11 料理上手は切れる包丁から！

以前、友人の家に泊まりに行ったときに、台所仕事を手伝ったことがあります。「じゃ私、材料切るね」と包丁を出してもらって絶句…出てきたのはボロボロの出刃包丁。ご丁寧に錆までついて、一目で切れないと分かりましたが、試しに切ってみて想像以上に切れずにまた啞然。「他の包丁無いの?」「無いよ」「…」。

料理上手は切れる包丁から！これは声を大にしたいところです。今、台所にある包丁で、トマトを切ってみて下さい。苦もなくすっとトマトが切れるようなら合格、皮の弾力に包丁が押し返され、切り口がきれいに切れないなら、今すぐ包丁を研いでいただきたい！

結構切れると思っていても、ほんの小さな切れなさ具合、魚の皮一筋切れないもどかしさが、知らず知らずのうちに調理中のストレスになります。よく切れる包丁は怖い、なんていう方もいらっしゃいますが、切れない包丁ほど怖いモノはありません。切れないから変に力を入れてしまい、滑ったり変な方向に力が働いたりして怪我をするのです。砥石なんて大仰なモノでなくても、万能シャープナーで充分、切れるようになりますから、ぜひ！

包丁が切れると、食材が苦もなく切れるので楽しい上に、食材の切り口が美しく、結果的に口当たりも美しく、見た目も美しくなります。大根の皮をむいたり、じゃがいもや人参を切ったあと、切り口を触ってみて下さい。つるんと赤ちゃんの肌のように切れると嬉しいですよ。

ご家庭なら、いわゆる万能包丁（三徳包丁、文化包丁ともいいます）とペティナイフが1本ずつは欲しいところ。本格的なモノより手入れしやすいモノの方が結果的に料理好きになれる気がします。包丁もできれば持ち手と刃の部分が一体になっている方が、衛生的でお手入れも楽。そして包丁研ぎは手間いらず、技術いらずのものがたくさん出ています。ひとつあれば長く仕えるので、ぜひしっかりしたものをお求め下さい。今日から切りモノ/仕事が楽しくなること、うけあいです！

## 初

夏のさわやかな休日お昼時、ランチといっしょに生ビール…またヨロコばしからずってな季節になりましたね（笑）。当店で、ランチ待たれる間、お惣菜の小鉢をつまみながら小さなビールをいくつかいられる、粋なお客さんもちょうどこのくらいです。

そんなお客さん…さてといよいよランチも来て、ビールと食事も楽しまれ…ホール係はまたお食事が終わる頃に食器を下げなければなりませんし、食後のお飲み物もお出ししなくてはなりません…と、頃合いを見つ…それではそろそろ空いたお皿をお下げしましょうかと…そんな時、まだグラスにビールが残っていることがあります。

「（食後の）お飲み物を持って行っていいんですか?」  
新人のホールスタッフはそんな風に僕に訊いてくるものがあります…そんなときはいつも僕はこう答えます。

「わかりません…訊いてきて下さい（笑）。」

そのお客さんが残り少なくなっているそのビールを…今すぐぐいっと飲み終えて、食後のお飲み物を飲みたいのか、もう少し楽しめた後でいいのか、それとも実はもう一杯ビールをおかわりしちゃおっかなと思っ…いらっしやるのか…長々ホールをやっても結局僕にはわかりません。だから、当たり前ですけど…お客さんに訊いてみるしかありません。いつもそうやってランチにはビールをお飲みになるお客さんだからって、今日もいつも同じようにされるとは限らないですし、初めてのお客さんなら、わからないのはなおさらのこと。こちらが変に勘ぐってお客さんの意に沿わない、逆に失礼なことをしでかす可能性があるのならば、わかりやすくお客さんにその答えをお伺いするのが筋だし、それは決して失礼には当たらないと。

答えはいつもお客さんの中…それが四つ目のホール道。

# ホール道。

その四  
答えはいつもお客さんの中。







初心に帰る。春なのです。

気

温も暖かくなって、もうすっかり春ですねえ。今旬の春キャベツ。炒め物やサラダにしても美味しいですねーみずみずしくてやわらかくて、細く千切りにしてもシャキシャキです！

そして思い出すのです…わたしもお店に入って約半年。「キャベツの千切り」は入ってすぐ始めの頃に習いました。今まで自分の家でも千切りをしたことはありませんが、店長や先輩が切った千切りは私のよりシャキリしていて透明感があって、とても美味しそうに見えました。千切りの切り口をきれいに、しかも細く切るのには思っていたより難しかったのです。

材料に包丁をただ垂直に下ろすと無駄な力が入り断面が粗くなってしまうので、まず包丁の刃先をまな板に付けて、そのまま包丁を斜めに滑らせるイメージで切ります。キャベツを押さえる手は猫の手にして少しずつずらして細く切ります。最後に千切りを水に浸してシャッキリさせます。

店長や先輩の切り方を観察したり直接指導を受けて、包丁の使い方も変わってきました。切るのも最初はすごく遅かったのですが、今では速さも出てきました。いつもメインの脇役の『キャベツの千切り』ですが、丁寧に千切りにして春の味覚をぜひ味わってみてください。



下

宿やさんに密かな憧れがあって、機会があれば一度くらい暮らしてみたい！

古いアパートや昔ながらの下宿やさんのつくりをした建物を見ると、なぜか心ときめくのはなぜなのでしょう？あれ、共感できません？

「酒飲み書店員」さんたちが協力にオススメする一冊！との帯を見たら、酒飲みの私としては素通りできなかった！ 早稲田大学正門徒

## 新本棚

宮崎麻美・選



ワセダ三畳青春記  
高野秀行 集英社文庫

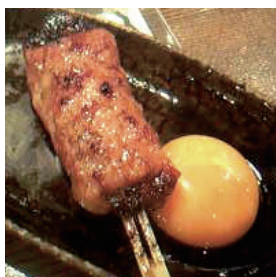
わ

たしは、基本的に肉より野菜が好きなのです。が、焼き鳥は好きで気が向くと友達とちよくちよく焼き鳥屋に行きます。ねぎ間、砂肝、ハツ、レバーにぼんちり。せせりがあればそれははずせません。そしてつくねは絶対に頼みます。他のものは塩でいただくことが多いのですが、つくねだけはタレと決めています。

わたしは元々つくねがあまり好きではなく、避けていたほどだったのですが、一年前くらいに美味しいつくねに出会い、それからつくねが大好きになってしまいました。団子状のものより棒状のもので、卵の黄身をつぶしてつけながら食べるタイプが好きです。

つくねは他のものと違ってバリエーションがあり、それをもた良いですね。以前食べて美味しかったのが、大葉入りのつくね。味はさっぱり、でもふわふわした食感でジュシーさもあってとても美味しかったです。軟骨が入っているものはコリコリしていたり、もち米が入っているものはむちむちとしていたり食感も様々。

これからだんだんと暑さが増し、焼き鳥とビールがおいしい季節がやってきます。気取らず、かしまらず、たまには明るい時間からゆっくりに焼き鳥屋で飲む。そんな休日にも悪くはないものですよ。



その十一

osake biyori

黒川裕子。  
おさけ日和。

ついで

歩五分胡桃本古木造「階アバ野々村荘三帖」とのサブタイトルともつかない文章が表紙に書かれているのも気になった。

果たして読んでみると、早稲田大学探検部のタカノ青年（作者）の面白く脳天気、変人の住人たちが愛すべき大家さんとの交流が、率直に描かれていた。貧乏話や劣話ではなく、明るく楽しく元気よく、しかしたまにダメ人

間つぶりも惜しみなく披露しつつ、いい年になるまでの野々村荘に生活し続ける…。

そんなしょもない話の連続で終わるのだったから、ここで紹介するほどでもない（偉そう。最後に、タカノ青年の人生を愛する出会い、出来事があり、彼の「心のベルリンの壁」が崩壊するのだ…感動すら覚えるラストに拍手！



### ■黄金週間の営業につきまして。

毎度お休みをいただいておりますが、今年も黄金週間は通常どおりの営業とさせていただきます。5月4日(月)は定休日でお休みになります。

また黄金週間明けの週末から、振替をやったりで少し長めの連休をいただきます(笑)。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。

### 黄金週間明け連休

5月9日(土) ~ 13日(水)

### ■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の「ラダックの風息」。出版記念の写真展も、いよいよ開催も5月8日までとな

### ■黄金週間は今年も昭和歌謡でいこう！

りました！チベットの文化と仏教、短いラダックの夏の様子をお楽しみ下さい。書籍の販売しておりますので、そちらも是非！

毎年黄金週間は「昭和の日」にちなんで昭和歌謡サクレッ！昭和歌謡週間でお送りいたしておりますが、今年も4月29日から5月6日まで、BGMのポリュムだっ



てやや大きめでゴー・ゴー！アンド・ゴー！みなさんお誘い合わせの上是非ご来店ください！

### 編集後記

今年の黄金週間は、例のETCのおかげでお出かけする方が多いと予想されておるようですが…えー、三鷹にはおらんかいなとちょっと心配な今日この頃(苦笑)(お

### Clip

今年洋服のインディーズブランドを立ち上げた若いおなじみのお客さん、はじめてのパンフレット用写真撮影を当店でやらせてもらえませんか？とリクエストいただきましたので、4月の月イチ連休一日使って撮影会…いや、この時期ですでに次の秋冬物なんですわーと、期待通りのすてきな洋服の数々、店長ミヤザキ…okayanは今年からいつもここで洋服を買うといいよ！と太鼓判(笑)。撮影も順調に進み…いっしょにごはんをたべたり、おやつをたべたり…そうやって若い人たちがやりたいことを熱心にやるのを見てると、僕らもまた初心を思い出す、いい休日でありました(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 じはん」置いていたいています。

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。

