

当店では人気の定番メニューの他に、「ほんとうにいつもあるけど、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。

カリカリに焼いたバケットに、臭みを抜いたクリーミーなレバペースト：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、ピールのお供にかけないのが「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」「三ラ・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。

そして沂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たれに、メインとなる食材を漬け込みます。今季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、ごはんに、ぴったりの南蛮漬け。酢の力も借りて元気に夏を迎えましょう！

店では人気の定番メニューの他に、「ほんとうにいつもあるけど、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。

カリカリに焼いたバケットに、臭みを抜いたクリーミーなレバペースト：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、ピールのお供にかけないのが「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」「三ラ・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。

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



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。



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

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…
こう書いてみるとさうどう「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。今は慣れてしまって、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▼実は高校生の頃にも、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す。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化して、整体や鍼灸を施してもらい、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…ようやくなってきたかな？と油断したところ、今度はまつ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、とにかくちょっと上半身を前に倒しておかないと姿勢が痛く直立しようとするとき腰が軋むのです。歩くのも辛いという有様！これ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、一念発起してカイロプラクティックに通うことになりました。カイロは保険がきかないでのお金がかかってしまって…けれど背に腹は代えられない！整形外科や整体、鍼灸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）

初

夏のさわやかな休日お昼時、ランチといつしょに生ビール…またヨロコばしからずやつてな季節になりましたね(笑)。当店でも、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ぐいっといかれる、粋なお客さんもちよこちよこいらっしゃります。

そんなお客様…さてといよいよランチも来て、ビールと食事も楽しまれ…ホール係はまだ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、頃合いを見つづ…それではそろそろ空いたお皿をお下げしましょうか…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ことがあります…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)」

そのお客様が残り少なくなっているそのビールを…今すぐいと飲み終えて、食後のお飲み物を飲みたいのか、もう少し楽しめた後でがいいのか、それとも実はもう一杯ビールをおかれりしちゃおっかなと思つていらっしゃるのか…長くホールをやってても、結局僕にはわかりません。だから、当たり前ですけど…お客様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れるお客様さんだからって、今日もいつもと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、わからぬいのはなお客のこと。こちらが変に勘ぐつてお客様の意に沿わない、逆に失礼なことをしてかす可能性があるのならば、わかりやすくお客様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。答えはいつもお客様の中…それが四つ目のホール道。

十、ソース、十九
その四
答えはいつもお客様の中。



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。ご丁寧に鋸までついて、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! これは声を大にしていいたいところです。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!

宿やさんにはなれがあつて、機会があれば一度くらい暮らしてみたかった：
古いアパートや賃ながらの下宿やさん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か…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帶を見たら、酒飲みの私として素通りできなかつた！ 早稲田大学正門徒

新トヨソリュ

宮崎麻美・選



ワセダ二階青春記

高野秀行 集英社文庫

歩五分胡桃木古木造二階アパ野々村莊三帖
とのサブタイトルど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、天気、変人の住人たちや愛すべき大家さんとの交流が、率直に描かれていた。貧乏苦勞話ではなく、明るく楽しく元気よく、しかしたまにダメ人

間違ふりも惜しみなく披露つつ、いい年になるまでの野々村莊に生活し続ける。そんなじょーもない話の連続で終わるの。どう。最後に、タカノ青年の人生を変える出会い、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！



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た。切るのも最始はすぐ遅かったのですが、今では速さも出でました。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。

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、そのまま包丁を前斜め下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づ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キッキさせます。

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た。切るのも最始はすぐ遅かったのですが、今では速さも出でました。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。



初心に返る、春気のです。

気

温も暖かくなつて、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よね！ みずみずしくてやわらかくって、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…わたしもお店に入つて約半年。「キャベツの千切り」は入つ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あります

たが、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、しかも細く切るのは思つていたより難しかつたのです。

わたしは元々くねがあまり好きではなく、避けているほどだったのですが、一年前くらいに美味しきりに出会い、それからくねが大好きになつてしましました。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つてバリエーションがあり、それがまた良いですね。以前食べて美味しかつたのが、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ーシーさもあってとても美味しかつたです。軟骨が入つていてもコリコリしていたり、もち米が入つていてもほむちむちとしていたりと食感も様々。

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つてきます。気取らず、かじこまらず、たまには明るい時間からゆっくり焼き鳥屋で飲む。そんな休日も悪くはないものですよね。



その十一

osake biyori

つい

黒川裕子の
おさけ
日和。



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いました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、この時期すでに次の秋冬物なんですねーと、期待通りのすてきな洋服の数々、店長ミヤザキ...okayanは今度からいつもここで洋服を貰うといいよ！と太鼓判(笑)。撮影も順調に進み…いつ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ると、僕らもまた初心を思い出す、いい休日ありました(お)



■ 山本高樹 写真展
「ラダックの風息 嬌い夏、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、よい開催も5月8日までとな

今年の黄金週間は、例のETCのおかげでお出かける方が多いと予想されておるようですが…えー、三鷹にはおるんかいなとちよつと心配な今日の頃(苦笑)(お

14:30 ~ 18:30
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

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！



14:30 ~ 18:30
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

スウィーツに軽食、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。



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お過ご下さい。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/>

■ 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当店でございますが、今年の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。まだ黄金週間明けの週末から振替えやっぱり少し長めの連休をいたります(笑)。みなさんは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



■ 黄金週間は
今年も昭和歌謡でいこうー！



ださいね！

毎年黄金週間は「昭和の日」にちなんで昭和歌謡サクレツ！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のボリュー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ね！

りました！チベットの文化と仏教、短い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！

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



ランチライ

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！



ティライ

14:30 ~ 18:30
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

スウィーツに軽食、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。



デナ-514

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お過ご下さい。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。



「毎月新聞 ごほん」置いていたばかりです。

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。

