

# 毎月 新聞 ごはん

第 6 1 号

2009年6月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無断スワット

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。



ふじんちゅうごちそう。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel:0422-45-3331

www.little-star.ws

## 酸っぱくて 甘くって さわやかで。 青梅あれこれ。

### 梅

の実る頃...といえば梅雨なのですが、そのシメジメとしたお天気を吹き飛ばすかのような青梅の爽やかな風味は、今の季節に存分に味わっていただきたいモノ。

リトル・スター・レストランではこの季節、いろいろな自家製梅ドリンクをご用意しました。

定番の梅酒に加えて、ラム酒で梅を漬けたんだちよっと大人の味わい「ラム梅酒」。梅と氷砂糖を漬けて作った、とろりと甘くて梅の風

味が香る「梅シロップジュース」。それからりんご酢と氷砂糖で梅を漬けたんだ、爽やかな酸味の「梅りんご酢ジュース」。もちろん人気の定番、梅酒と辛口のジンジャーエールのカクテル「梅酒ジンジャー」もお忘れなく！

気分も晴れやか、疲れも吹っ飛ば、リトル・スター・レストランの「梅ドリンク」いろいろ。売りの切れ御免でご提供いたしておりますので、ぜひ味わいにこ来店下さいませ！

### 小星★人語

夏を前に、当店女性陣の間ではダイエットが大流行。ごく少数派の「油断してるとやつれてしまっ！」という二人のスタッフ以外は、ほとんど全員が「ダイエット！」と口にしてる気がします。もちろん私も万年ダイエッター部

いつか退部したいのですが、その日は未だ見えてくず...▼目に見えて効き目があったのは「8時以降は食べない！」を実践したスタッフ。彼女は持ちて二つのお店を行ったり来たり、朝から晩までかなりハードに働いています。油断すると頭が夜中...なんてことも。そんな生活を返したら、見る見るうちに痩せました。このダイエッターのいいところは「朝ご飯が美味しく食べられる！」というところだとか。なるほど！▼ごはんやパンなどの主食を抜いて、ヘルシア緑茶をがぶ飲みしているという若いスタッフに「効果あった？」と聞くと、「あったらもう飲んでませんよ」という返事。とはいえ、少し効果が出てきたような...▼私が実践しているのは、「午前中はフルーツしか食べない」、食事する時「でんぷん質と動物性タンパク質は一緒に食べない」というもの。確かにちょっと太りにくくなっただけで、痩せると言うより、体調がいいような気がします。無理しない範囲で続けて様子を見てみるか...▼とはいえ、ごはん屋さんのスタッフたち、食いしん坊の血は争えませんが。美味いごはんを食べながらいかに痩せるか？が課題の毎日です(麻)





**夏** が来ると食べたくなるもの、私の場合、それは生野菜。蒸し暑くなってくるこの季節、みずみずしい生野菜を、もりもり食べたくなります。

どうせ食べるならそのフレッシュなおいさを存分に楽しみたいモノ。この仕事をしてからというもの、市販のドレッシングに物足りなさを感じるようになりました。当店のドレッシングはすべて手作り、作りたてのおいしさを味わっていただくようになっているのですが、その作りたてのドレッシングの味を覚えてしまうと、市販のドレッシングの酸化した独特の風味が苦手になってきたのです。

逆に言えば、おいしいドレッシングさえあれば、おいしいサラダをつくるのはそんなに難しくありません。もちろん美味しい野菜を手に入れる必要はありますが、どんなに新鮮で美味しい野菜でも、ドレッシングが新鮮でなければそのおいしさも半減してしまうでしょう。

簡単なドレッシングの作り方は、油・しょうゆ・酢を1:1:1、つまり同じ比率でまぜあわせるというもの。クセのない味わいにしたいなら「サラダ油・しょうゆ・米酢」。中華風なら「ごま油・醤油・黒酢」。もちろん「オリーブオイル・醤油・ワインビネガー」もいいし、「サラダ油・ナンプラー・ライム汁」なんてのも面白い。これらのベースに風味を足すとより世界は広がるわけです。たとえばすりおろしたニンニクや生姜、玉ねぎなどで風味を足すと味の幅と深みが出ていいし、レモン汁やかぼす、すだち、グレープフルーツなんかの柑橘類も爽やかでいい。醤油をやめて好みの量の塩にすればもっと爽やか…。多めに作れば数日は大丈夫、おいしく使えます。

ちなみにサラダを作るとき、葉物野菜は洗ったらしっかり水気を切らないとドレッシングとのなじみが悪くなるのでご注意ください! もちろん焼いたり蒸したりした野菜にドレッシングをかけても美味しい! 手作りドレッシングで素敵なサラダライフをお楽しみ下さいね!

よ

そそしくもなく、なれなれしくもない。

チェーンのリファレンスほどマニュアル的でもなく、かといって一見さんお断りのスナックの常連さんほどベタベタはせず…お客さんという距離感を保つのは、それがそのお客さんとの関係だけでなく、その場にいらっしゃるすべてのお客さんとの関係とも絡んできたりしますから、これがなかなか難しいものです。新人のホールスタッフにとって、すでに僕をはじめ、今までのスタッフが築いてくれたお客さんとの関係や距離感、それはホントにそのお客さんごそれぞれですので…すぐにそれに合わせた接客するというわけにはいかないわけですが、それでもひとつ、いつも意識していてほしい距離感というのがあります。それは「友達のお友達」。

自分と同世代であればもちろん、自分の友達(自分の知らない)お友達が来てくれるかんじ、自分の両親くらいのお客さんがいらっしゃった場合、お父さんのお友達が、自分(スタッフ)が三鷹の小さな飲食店で働いていると聞いて、わざわざ足を運んで下さったかんじ。お姉ちゃんのお友達に弟のお友達など…そういう、まるで面識のない「自分の親しい知り合いのお友達」との距離感。ではそんな人たちにどんな風に接するの? 初対面なので、まずは適切な丁寧さが必要ですが、共通の友達がいる(仮定)ので、直の友達ほどではないにしろ、それなりに親しみがあって…それがリトル・スター・レストランのスタッフとお客さんとの距離感の基本。どんなベテランスタッフも、初めてのお客さんには、まずこの距離感で接客してもらいたいと思っています。もちろん僕も。

その五  
お客さんとの距離感。

リトルスターのホール道。





## リトスタ初!! オーナー不在祭り!!

その時は主子は...?!

5

月31日はお店の5周年記念イベント、6月7日はオーナー不在祭り、と私にとって初めての大きな催しが続けられました。特にオーナー不在祭りは、オーナー2人が親戚の結婚式に出掛けたので、文字道理不在という、お店でも初めての試みでした。オーナーが居ないことを知ってか知らずか、日曜日だったこともあってお店は大盛況、常連のお客様も大勢いらっしました。

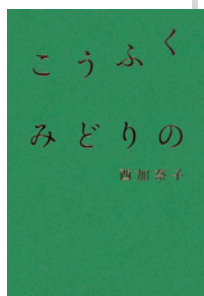
そういうわけで昼も夜も、スタッフ一同フル回転でした。キッチンも注文がどんどん入るので、料理が遅くなってしまうこともありました。常連のご夫妻に料理をお持ちしたとき、「大変だろうけど、頑張ってるね」と声をかけて下さいました。自分の中では注文が入ってからかなりたっていたように感じていて、とても申し訳なく思いながらお持ちしたのですが、お酒に料理をゆっくり楽しんでいらっして、しかも温かく声もかけて下さって、なんだかホッとしました。前に「忙しい時だからこそ落ち着け」と店長に言われたことを思い出しました。落ち着いてお客様それぞれのテーブルをよく見て、それぞれに合ったサービスをするのが大事だと改めて思いました。今度また不在祭りがある時は、前よりも落ち着いてのぞみたいと思います!



日常に寄り添いながら、けれどちょっととその辺にはない出来事を、どこかで見ることがありそうな感じに、もしくは自分にかかるかも知れない...と思わせるように描く。ものすごく微妙な私のツボを、必ず突いてくる物語を書く。それが私にとっての、西加奈子さんという作家さんだ。中学生の緑ちゃんの、ちょっと素直じゃなくて

## 新 本棚の王様

宮崎麻美・選

こうふく みどりの  
西加奈子 小学館

でも少女らしい純粋さで、時にスルドイ視線で語られる小さな世界。そこに大人の人生や子供の毎日が、ちゃんと映し出されている。子供の頃、両親が「お父さんとお母さん」ではなく、個人としての人生をもった人間だなんて、考えたこともなかった。お父さんはお父さんで、お母さんはお母さん。自分との相対的な関係でしか認識

できていなかった。それはある意味、幸福な子供だったからなのかも知れない。いつの間にか、両親が自分と同じ一人の人間で、ひとつの人生を歩んで、自分が歩んでいる人生のその先まで進んでいることを知った。もしかしたらそれは、私が大人になった証拠だったのかも知れない。...いつのことだったのか思い出せないけれど。

**私** は麩が好きで、鍋物や、みそ汁によく麩を入れていました。でも最近は生麩がとても好きで気に入っています。

私たちが普段、目にするものは焼き麩や油麩が多いのですが、ちょっとした高級スーパーや、京都や石川の物産展などに行くとき生麩も売っていることがあります。

よもぎやごまを練り込んで色や風味をつけてあるもの、花の形になっていたりと見た目にもきれいでそれらもまた魅力のひとつ。そしてなんととってもヘルシー!

私の好きな生麩の食べ方は味噌田楽や揚げ出しにしたもの。先日豆腐料理屋さんで食べたのですが、もちもちとした食感と滋味深いやさしい味で日本酒などと一緒に出たのがいいなと思いました。お酒のお供というわけではありませんが、よもぎが練り込んである生麩に市販のあんこを乗せれば即席和スイーツがすぐにできますよ。(麩まんじゅうのようなものですね。)

地味なのですが、ヘルシーで、料理にも色々使える麩。これからやってくる夏に向けてダイエットしている方にはとてもおすすめたと思います。(ちなみに今リトスタではダイエットが流行っています笑) 麩の新しい魅力をこれからも見つけていきます!



その十三

生麩

osake biyori

黒川裕子のおさけ日和





■7月の月イチ連休のお知らせ。

毎月恒例当店月イチ連休。今月はハッピーマンデー海の日の三連休にあわせていただきます。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

7月19日(日)〜20日(月・海の日)

■7月は七夕に土用の丑の日!。

さて7月の季節のメニューというわけで、やっぱりなんと言ってもまずは七夕の「カルピスゼリー」。



七夕特別デザート  
カルピスゼリー

「カルピスゼリー」。  
甘くて懐かしい味、カルピスを使ったひんやりゼリー。  
生クリームと卵

Clip

当店5周年特別イベント「フリーマーケットと唄とギターの夕べ。」おかげさまで夜の部も最後は出演者みんなで歌い、なごやかなうちに大団円となりました。ええ、ご来店いただいたみなさん、そして素晴らしい歌と演奏をお聴かせいただいた出演者のみなさん、本当にありがとうございました。しかしレイアウトをちょっと変えてみるだけで、当たり前ですけど俄然ライブハウスっぽくなるんだなーと、そんなお店の新しい一面も垣間見ることが出来たこのイベント、これならまた調子にのって歌ってもいいかなーと(笑).....ええ、またがんばって練習しますので、その時はよろしく願ひします、ハイ(お)



編集後記

先月お伝えしております通り、只今気鋭制作中(?)の当店の書籍・通称「リトスタ本」。当店ホームページでその制作過程もちょこちょこ覗いた頂けますよ!(お)



「茄子のうなぎはさみ揚げ」。  
脂ののったおいしいうなぎのかば焼きを、茄子で挟んでから揚げたてはさみ揚げ、やさしいだし汁の揚げだし風でお召し上がりいただけます。こちらは7月後半に登場予定。季節のおいしさ、お見逃しなく!

黄ふたつのおいしさが加わって、見た目にもホントにきれいなきれいな二層のゼリーに星の形のこんぺいとうを添えて、こちらは7月に入ったらすぐ、七夕までお出しする予定です。  
そして7月後半は毎年恒例、土用の丑の日にちなんで「茄子のうなぎはさみ揚げ」。

## ★ 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」置いていたついでです。

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。

