

青梅あれこれ。 さわやかで。甘くって 酸っぱくて

の実る頃…といえば梅雨なのですが、そのジ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ました。走番の梅酒に加えて、ラム酒で梅を漬け込んだちょっと大人の味わい「ラム梅酒」。梅と氷砂糖を漬け込んでつくった、とろりと旨くて梅の風

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込んだ、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「梅酒ジンジャードリンク」もお忘れなく！

気分も晴れやか、疲れも吹き飛ぶ、リトル・スター・レストランの「梅ドリンク」いろいろ。売り切れ御免でご提供いたしておりますので、ぜひ飲んでつくった、とろりと旨くて梅の風味わいにご来店下さいませ！

新聞ごはん

第61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。


 小さな鳥のごちそう。
 Little Star Restaurant
 リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo
 tel:0422-45-3331
 www.little-star.ws

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う！」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！」と口にしている気がします。もちろん私も万年ダイエット部いつか退部したいのですが、その日は未だ見えてこず…▼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。彼女は掛け持ちで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。油断すると賄いが夜中なんことも。そんな生活を返上したら、見る見るうちに痩せました。このダイエットのいいところは「朝、飯が美味しく食べられる！」といふところだとか。なるほど！

▼ごはんやパンなどの主食を抜いて、ヘルシーグリーン茶を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きませんよ」という返事。とはいって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「でんぶ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つたけれど、瘦せると言うより、体調がいいような気がします。無理しない範囲で続けよう。

て様子を見てみると…▼とほいえ、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。美味しいごはんを食べながらいかに瘦せるか？が課題の毎日です（苦笑）



12 手作りドレッシングがあれば…!

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るのです。

どうせ食べるならそのフレッシュなおいし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ないことです。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、葉物野菜は洗ったらしつ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!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!

そよそよもなく、なれなれしくもない。 チェーンのファミレ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的なスナックの常連さんほどベタベタはせず…お客さんといい距離感を保つのは、それがそのお客様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様との関係や距離感、それはホントにそのお客様にとってそれまでの…すぐにそれにあ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、いつも意識していく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、自分の友達の(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

お客様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か? 初対面なのでまずは適切な「寧さが必要ですが、共通の友達がいる(仮定)」ので、直の友達ではないにしろ、それなりに親しみがある…それがリトル・スター・レストランのスタッフとお客様との距離感の基本。どんなバランススタッフも、初めてのお客さんは、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。

「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」。そんなふうの接客の言葉で、ちょうどいい親しみの気持ちがきちんと込められていること、それが五つのホール道。

その五
お客様との距離感。



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
で見たことがありそうな感じに、もしくは
自分に起るかも知れない…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。
中学生の縁ちゃんの、ちょっと素直じゃなくて、



リトスタ初!! オーナー不在祭り!!

その時はま子は...?!

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初めての大規模催しが続けてありました。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、文字通り不在という、お店でも初めての試みでした。

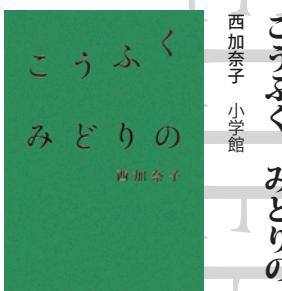
オーナーが居ないことを知つてからですか、日曜日だったこともあってお店は大盛況、常連のお客様も大勢いらっしゃいました。

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す。常連の夫婦に料理をお持ちしたとき、「大変だらうけど、頑張つてね」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つてい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ゃって、しかも温かく声もかけてくださって、なんだかホッとしてました。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こと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！

新トマソリュ

宮崎麻美・選



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。そこには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て、個人としての人生をもつた人間だなんて、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

できていなかつた。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つた。もしかしたらそれは、私が大人になつ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、もちもちした食感と滋味深いやさしい味で日本酒などと一緒にいただく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。これからやつて夏に向けてダイエットしている方にはとってもおすすめだと思います。（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

osake biyori

黒川裕子の おさけ 日和。 生麩

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、京都や石川の物産展などに行くと生麩も売っていることがあります。

よもぎやじまを練り込んで色や風味をつけたもの、花の形になっていたりと見た目にもきれいでそれもまた魅力のひとつ。そしてなんと言つてもヘルシ―！

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、もちもちした食感と滋味深いやさしい味で日本酒などと一緒にいただく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。これからやつて夏に向けてダイエットしている方にはとってもおすすめだと思います。（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！



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、そしてすば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を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、その時はよろしくお願いします、ハイ(お)



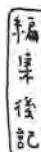
カルピスゼリー

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

ルピスゼリー

7月は七夕に土用の丑の日!
さてさて7月の季節のメニューといふと、やっぱりなんと言つてもまずは七夕の「カルピスゼリー」。



先月お伝えしております通り、只今鋭制作中(?)の当店初の書籍・通称「リトストタ本」。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だけますよ!(お

■7月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例当店月イチ連休。今日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。みなさんはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願ひします。



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ぶいとうを添えて...こちらは7月に入ったらすぐ、七夕までお出しうる予定です。



そして7月後半は毎年恒例、土用の丑の日になんだ「茄子のうなぎはさみ揚げ」。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きます。こちらは7月後半に登場予定。季節のおいしく、お見逃しなく!

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!



ティータイム 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/>



「毎月新規ごはん」置いていますよ。

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。

