

毎月  
新聞  
ごはん

第 6 2 号

2009年7月

發行者

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。



ふん着のちそう。

Little, Giant Restaurant

**tel:0422-45-3331**

[www.little-star.ws](http://www.little-star.ws)

小星★人語

夏休みの思い出、といえば、毎年どこかへ旅行へ行ったこと。小さな頃は必ず海へ、母の実家のある熊本へ。けれどいつの頃からか、母の趣味に偏った旅に出るようになりました▼河口湖

夏  
本番！さっぱりとして食事  
に合う飲み物と言えば  
…やっぱりビールで  
しょう。

苦みに後天的に覚える味覚…  
いわば大人の味覚です。甘みや辛味、酸味など、どんな味わいとも調和しやすい苦みという味わいは、夏のおつまみのお伴にもいいですね！

当店の生ビールはサッポロ黒ラベル、飲み飽きないビールらしいビール。ビールの味わいがお気に入り。黒生はエビスの黒、すっきりと大人の黒生ビールです。

ビールカクテルも夏らしくておいしいもの。辛めのジンジャーエールとビールを合わせたシャンディ・ガフや、グレープフルーツジュースとビールを合わせても甘苦い味わいがクセになるし、ソーダとレモンを搾ったバナシエも爽やかかな暑がりがいい感じ。

苦くって、シュワシュワしてて、クセになる。  
真夏のビールはいかがでしょうか？

近くの温泉旅館、ちょっといいお部屋で、富士山のある方向が全面大きな窓になっていました。朝起きると目前に富士山が広がっていた……それは驚沢な思い出す▼箱根の温泉旅館に泊まったときは、庭園を散歩しながら池の中に渡された飛び石を歩き、鯉にエサをやっていたら、エサに集まってきた鯉が勢い余って飛び石に上がってきてビチビチと飛び跳ねたので、恐ろしくなつて妹と二緒に半泣きになりながら逃げたことがあります……今思い出しても怖いです▼安曇野へ行ったときはレンタサイクルを借りて散策しました……美術館やわさび園を見たあと、田んぼの真ん中で通りかかったおしさんに一言「安曇野はどこですか?」と質問。「こちら辺全部だよ!」という答え。うっかり「安曇野」という野原のような場所があることを想像していたのですね▼きちんと観光名所も見ているはずなのに、今になって思い出してみると、何気ない出来事ばかりが思い出されます。そしてそれは思いがけず、幸せな気持ち連れってきます▼今年のお盆休みは八月十五から十九日。「リトスタ本」の準備で旅には出られそうにありませんが、心は既に秋休みの旅に、照準を合わせているのです(麻)





**好** きな人も嫌いな人も多い、トマト。私も小さい頃は苦手な食材でしたが、今はむしろ好きな野菜。しばらく食べないと「あー、トマト食べたい!!」なんて思ってしまう食材のひとつでもあります。

ただし、「冷やしトマト」で美味しいレベルのトマトにはなかなか巡り会えません。ちょっとお高いトマトでも、意外としっかりとした酸味と甘みのあるトマトはありません。さて、ならばどう食べると美味しいのか?

生で食べる場合は、切ったら味をつけて、しばらく冷蔵庫で冷やしながら味をなじませるのがおすすめです。トマトを食べやすい形にカットして皿に盛り、先月紹介した手作りドレッシングをかけて冷蔵庫でしばらく冷やしておいてからいただく…。これだけで立派な一品になります。さらに言えば、ボールに乱切りにしたトマトとお好みの具材(オニオンスライスや蒸し鶏や蒸し茄子など)を投入、ドレッシングをサッとまわしかけ、トマトの角が取れるように軽く全体を手で揉みます。トマトって、手で揉むとドレッシングと味もなじむし、なんとなく口当たり柔らかで美味しくなる気がするのです。

それから炒めて食べるのもおいしいもの。豚肉やベーコンなどのお肉はもちろん、海老や帆立などの魚介類を、バターやオリーブオイルで炒め、8割方火が通ったらトマトを投入。塩・胡椒で味付けするだけでも、トマトの酸味が他の具材と調和して美味しくなります。味が決まらないなら食卓でハーブソルトや醤油、ポン酢をかければよいわけです。これは簡単!

それから単に焼くだけでも美味しい。厚めの輪切りにしてジージー焼いて、焼けてきたら美味しいチーズをフライパンの隙間でちょっと焼いて、トマトと重ねていただく…。ビールにワインに美味しいおつまみです。ブラックペッパーをちょいと振ったりしてね。ソース代わりに使うのもおすすめ。チキンソテーを作るフライパンの隙間で、一緒にトマトを焼いてソース代わりに乗つけて食べる…ああ、トマトが食べたくなってきました。

## 接

客の中でも、おしゃべりくらい得意不得意が分かれるものではないでしょう。今でこそ当店名物おしゃべり店員の僕ですが、そんな僕も、最初からおしゃべりだったわけではありません(笑)。

まだオープンして間もない頃、みんな不慣れで手際も悪く、いろんなところで今よりもっとお客さんをお待たせしていました。例えばランチ。十二時台にお昼休み、普通の会社員の方が来店。オーダーをお伺いして、実際に食事が出るまでお待たせし、お食事をされ、下げものをして、食後のドリンクを出るまでまたお待たせする…そうすると、もうお昼休み終わっちゃう! かなりの時間になることもよくありました。

ドリンク系の僕は、タイムリミットが近づき、ちょっとそわそわしてるかもしれないお客さんに、ドリンクをお持ちしながら…なんとか自分がそのお客さんの状況に気がい

ているということ、そしてそれを申し訳なく思っている…それが伝わるヒトコトを言えないものかと、口をついて出たのが…「お時間大丈夫ですか?」。

あ、なんとか大丈夫です!…申し訳なくもそうお答えいただいた時、これだ! と思いました。時間的にホントに大丈夫でもそうでなくても:結局それをスタッフが解決できなくても…少なくともそれをわかっていてということが伝わるだけで、随分お客さんの気持ちも違うと思います。お客さんがなにも言わないからといって…なにも思ったり感じたりしていないわけではありません。お店を出たあと、会社までダッシュで帰られるかもしれないし、遅くなって上司に怒られてしまつかもしれない。うちのせいであと嫌な時間を過ごされるかもしれない…ご来店中の時間がないとかなれば、それでいいわけでは決していない。そのヒトコトがおしゃべり事始め。六つ目のホール道です。

その六  
おしゃべり事始め。





## 自信ってどこでつくのでしょうか？



**私**は昼のランチも夜のディナーも、主に揚げ物を担当しています。お店に入ってそろそろ一年ですが、自分が作るものによって自信が持てるようになりました。

前は教わったことを忠実にやっていく中で、揚げ時間を計ってみたり、見た目の変化で揚げ上がりはここかもしれない、と実は手探りの状態でやっていました。

ある日、ランチが終わってオーナーの okayan に賄いを作って、いつもの日課で感想を聞きに行くと「美味しいよ。美味しいんだけど、自信がなさそうなのがよくないよ。」と言われました。

自分が発見したことは美味しくなることに繋がっているのか。美味しく作れることを掴みかけているのに、食べる人はどう評価するのか、それはかなり気にしているところがありました。okayan も周りのスタッフも、半年経ってもなかなか自信が持てずにいた私の気持ちに気付いていたのかもしれない。

それからは自分で「自分は美味しいものを作れる」と言えないとダメだと思い、賄いも徹底して自分で作ったものを食べるようにしました。自分の行動と素材の見た目、時間の感覚が、次第に美味しさに通じる一つの線になって繋がっていくのが分かりました。

料理人として、このことを忘れずにどんどん次に進んで行きたいです。

## 結婚して、そろそろ二年になる。お店でも自宅でも、ほとんど二十四時間一緒に生活。それがふつうとか、そうでないとかちょっとよく分からないけれど、でも自分にはそれが夫婦関係のすべて。僕らに比べると、余所のご夫婦の夫婦関係というのは、いかなるものなんだろうと、なんとなくそれを知りたくなったりもする。

## 新本棚

okayan・選



## 愛情生活

荒木陽子 作品社

**ビール**にぴったりなおつまみと言えばやっぱり唐揚げ。この時期だと、花火大会やお祭りでビール片手につまむのがいいですね。

でも唐揚げといってもスタンダードな鶏の唐揚げだけではなく、いろいろなバリエーションが楽しめるのも魅力です。例えば、リトル・スター・レストランでもメニューとしてお出している豚の唐揚げや、サバの唐揚げ。またさらに素敵なタレタルソースや中華香味だれなど、をかけることによって、違う楽しみも生まれます。

私が先日食べてすごくおいしかったのが、たこの唐揚げです。普通のたこの唐揚げはよく見かけるのですが、この前食べたものは醤油ベースのクリスピーな衣で、にんにくの効いた中華風のタレが上にかかっていました。これがとってもおいしくてビールがスイスイ進みました！ たこの堅さもちょうど良くて、かなりはまりそうな感じが……！ わりと簡単にできそうだったので、今度家でも作ってみようと思います。

わたしも毎日のようにお店で唐揚げを揚げているわけですが、外はサクッと、中はジューシーな唐揚げを日々提供して参りますので、皆さんも生ビールとともにぜひご賞味くださいませ！

いつも一緒に、なんでもかんでも共有するご夫婦、仕事も家庭も基本的には別々、個人活動がメインのご夫婦、お互いの行動や気持ちを縛りあうご夫婦、あれ？ あそこ夫婦なんだっけ？ くらいゆるいご夫婦……どれがいいとか悪いとかじゃなくて、夫婦の数だけ、それぞれ違った夫婦関係。単純にそれだけなんだろうけど。

有名写真家夫婦がいる。目立つ風貌の写真家で、どこに行っても人目に付く。写真作品の個性から、人から邪推だつてされる……でもそんなことまるで構わない。包み隠さず、こうして見せてしまえるのは、その愛が底抜けに正しいから。生々しい描写でさえ清々しく潔い……それもまた、ありふれたひとつの夫婦の愛情生活。



その十四

osake biyori

黒川裕子の  
おさけ  
日和  
唐揚げ





■8月はお盆休み、いただきます。

今月はお盆休みということで、少し長めのお休みをいただきます。みなさんには迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

お盆休み

8月15日(土) ~ 19日(水)

■8月はカレー祭り！

夏はやっばりカレーです！と昨年に続いて、今年もランチタイムはスペシャルカレー！第一弾は年明けにもお出ししてありました「チキンカツカレー」。

時間をかけてとろとろ煮たまねぎとチキンの旨味がベース、インド直輸入スパイスを加えて作る当店自慢のチキンカレーに、コロモがからりとクリスピーな揚げた

てあつあつのチキンカツ！濃厚なカレーベストマッチ。食欲がなくなるなんて言ってる場合じゃないですよ！(笑)  
8月4日(火)からスタート！お見逃しな〜！



編集後記

ちょうどひと月ほど前に発症したプチ＆フレ痛風のせいで死ぬほど好きなビールを自粛中のワタクシ：一番おいしい夏にそんなことになるなんて。ま、でも長く付き合う病気ですから、おてやわらかにお願いしますと毎朝薬をのんでおります。チーン(お)

Clip

イラストシリーズが続きますけど(笑)、秋に出版されます通称「リスタ本」用に、今までの当店スタッフ(リスタ・オールスターズ)全員のイラスト描きをコツコツとやりました。それぞれのスタッフのいい写真を選んで、それを元にトレースしていくわけですけど(今回はパソコンを使って、最初からデジタルで、特徴的な顔立ちだから描きやすいとか、美人だから描きにくいとか...でもそんな簡単な法則があるわけでもなく(苦笑)、思いがけず苦戦したスタッフ...あつという間に描けたスタッフ...それぞれとのちょっとした思い出など思い出しながら、ペンを走らせる...楽しい仕事になりました。本になるのが今から楽しみです！(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」置いていたはず。

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。

