

# お米の旬は。 二顔で。 びびる新米。 田熟はやあし。



## 食

欲の秋、収穫の秋とよく申しますが、その代表格といえは、お米ですね。この夏は涼しかったり雨が続きたり、不安定な気候で収穫が心配されましたが、リトル・スター・レストランにも、毎年お米をお願いしている山口県阿東町の一軒の農家さんから、無事びかびかの新米が届きました。いつもどおり、毎朝五分つき精米をしてガス釜で炊いていますが、やっぱり白さ、みずみずしさ、お米の一粒一粒のたちかたが違います。今から短い期間でしか味わえない新米の味わいは格別です。

そしてお米が生み出すもう一つの旬、それが日本酒の「ひやおろし」です。昨年の秋収穫された新米を醸し、春先にしぼられた新酒は、ひんやりとした感で貯蔵されます。そして気温の高い夏を越すことで急速にお酒の熟成は進み、まろやかな田熟の味わいに変化するのです。こうしてほどよく熟成されたお酒が、秋に旬を迎える「ひやおろし」なのです。

新米とひやおろし、秋の短い期間だけ味わうことのできるお米の旬。どうぞリトル・スター・レストランでお楽しみ下さい。

毎月  
新聞  
ごはん

第 6 4 号

2009年9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。



ふじんきゅうごちそう。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

## 小星★人語

丑年生まれの人、年女。この九月に三十六歳になり、まわりの人には「三十五歳過ぎると、体力落ちるよ」と言われてまいりましたが、確かに、自分の気持ちほどには体がついてこなく

なっている...だましまし使ってきた体から、ギックリ腰やギックリ首、注意信号が表面化するようになりました▼そこで数ヶ月前から通い始めたカイロプラクティック、経過は順調で、一番大きな変化はすっかり肩こりに悩まされることがなくなったこと。悩みの種だった腰痛もだいぶよくなって、体の中身、骨格の大切さを日々実感しています▼体が変わることで、体調が変わる。あたりまえのことなのに、今まで自分がいかに自分の体を適当に使ってきたかということを実感。これからはもっともっと自分の体を大切にしようと考えているようになりました▼といっても「休憩」することで大切にするのではなく、こまめにメンテナンスすること。自転車だって空気を入れないと快適に走らない...人間なんてもっと複雑な構造なんだからメンテナンスする部分なんてたくさんある!▼スタップが貸してくれたDVDを見ながら見よう見まねで始めたヨガ、一日三分でもいいからやる筋トレ、ほぼ毎日の半身浴、午前中に果物を食べる、一日の中で栄養バランスをとっていく食事...健康マニアみたいになってきたけれど、それで確かに体調がいい! さて、どこまで続くかな? (麻)





**数** 年前から、自宅には炊飯ジャーがありません。ツレアイ okayan の実家の町から玄米でお米を送ってもらうようになったのを機に、そのつど家庭用精米器で精米して、鍋で炊くという習慣がついてしまいました。その方がおいしく炊けるし、保温のためだけにジャーにごはんを入れても、ただごはんが乾いてひからびていくだけで、あまり意味がないと思い、炊飯ジャーは必要としている友人に譲ってしまいました。

鍋で炊くという、特別な鍋を想像する方もいらっしゃるようですが、別にどんな鍋でも、ごはんはおいしく炊けます。普通の土鍋や厚手の鍋、ル・クルーゼのような厚手のホーロー鍋などでも電気炊飯器より格段においしく炊けます。薄手の雪平鍋などでは火の通りが早すぎて調整が難しいですが、もちろんちゃんと炊けるのです。今回は簡単に美味しく炊ける、土鍋や厚手のホーロー鍋での炊き方をご紹介します。

まず米を研ぎ、給水させます。研ぐときはまず糠を落とすつもりで軽く3回水ですすぎ、次にごく少量の水で3回研ぎ流し、最後にまた糠を洗い流すつもりで3回すすぎます。研いでいる間も米は水を給水するので、手早く、でもしっかり研ぐのがポイントです。研いだら15～30分給水させます。夏は短め、冬は長めに。給水が終わったら、鍋に研いだ米と水が同量より少し水少なめの水加減をして、強火～中強火にかけます。沸騰したらごく弱火にし、沸々湧いた状態で約15分。火を止めて15～30分蒸らします。蒸らしが終わったら全体をさっくりとほぐします。

これでできあがり。ご家庭のガスコンロの火の大きさや、鍋の厚みで微妙に火加減を調整して下さい。鍋に入ればなしにしないで、おひつなどにうつすとよいでしょう。炊きたてのごはんは、一膳分ごとにラップや密封容器で冷凍保存すれば、炊きたてのおいしさがいつでも味わえます。お米の美味しい季節、せっくなので鍋炊きごはんに挑戦してみたいかがでしょう？

お

会計の際、レジのところで「おなかいいいになりましたか？」とか「お食事の味はよろしかったですか？」とよく伺いしたりします。そんな風に訊かれたら、なかなか「不味かった」なんて答えるには思いますが(苦笑…すいません)、でもじつはこれ、実はひとつのきっかけではないのです。前回の「おしゃべり事始め」で「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。」と書いたのですが、当店でお食事をお召し上がりいただきお時間を過ごしていただく中で、お客さんは少なからずお店について、あれこれ感じ、思うところもあると思います。それを黙ってお返しするか、なにか少しでも伺い出来るか…例えばお食事や接客について不満を持たれた時、ホンの少しでもその想いを伝えてお帰りがたうだけですが、いざと心証が違つてしまうのです。

そしてそれを伝えることで、僕らもそれをお伺いしたことで、あれこれ不満があったにせよ、次回に期待や希望をかけて下さり、再び来店いただくこともあると思います。また、そんな風にこちらからちょっと口火を切るだけで、お客さんが思っていること…ご感想やご質問を忌憚なく仰っていただくことも出来ます。おいしかったなと思われた料理についてつづつ語って下さったり、そのレシピを訊かれたり、接客やBGMの曲名や選曲のラインナップまで質問されたりすること。そんなことをお伺い出来るのも、まずはこちらからヒトコトお声をかけ、お客さんが口を開きやすくなるからだと思います。そして、そんな風にお伺いする思いやアイデアが、僕らをヨロコばせ、襟を正させ、そしてまたお店の次へとつながっていくのです。おしゃべりは、お客さんの思いをお伺いするきっかけ。そんな意味もあるってことで(笑)それが七つ目のホール道。

その七  
おしゃべりの効用。

ホール道。





いつの間に？

小口切りの神・降臨?!



お

店に入っただけの頃、小口切りや輪切りがすごく苦手で、よく店長にも「もうちょい速く出来るように!」と言われていました。ホールの新人さんに仕込みを手伝ってもらった時も、小口切りが苦手な人が多いです。

小口切りは素材を端から薄く刻むように切る切り方です。素材の厚さを揃えようとすると、切るスピードが落ちてしまっし、速く切ろうと無理すると添えている手を切ってしまう。店長や先輩は何か工夫しているはず、といういろいろ聞いて、包丁の持ち方、手の添え方、立ち位置をちょっとずつ変えてみたり。いろいろ試してみました。ある日「あれ? いつの間に、上手くなった?」店長に言われて気がきました。突然速く、きれいに切れるようになっていたのです。うまく出来る方法はこれ、と説明するのは難しいのですが、前は「目で大ききを見ながら、添えた手をずらしてそれに合わせて包丁を動かす」という感じだったのが、「ほぼ手の感覚だけに頼って、包丁を動かしながら、添えた手を包丁で押して進んで行く」感じで切ることを発見したのです。

いろいろ試したことで、手元だけでなく、体全体の使い方も意識するようになった気がします。毎日同じようなことをしていても、意識してやっていると、こうした方がやりやすいぞ。」と日々発見していける、やっぱり料理って楽しいな。

手

前味噌ではありますが、今月は発売されたばかりの当店初の書籍をご紹介します。美術出版社の「デザイナービジネス選書」という新シリーズからの配本ということもあって、書店ではビジネス書のコーナーに置かれることも多いと、きっと難しくて固い本が多い中、ちょっとかわいくてやわらかすぎやしない? と思ったりしますが(笑)。

新 トッパリ

okayan・選



リトルスターレストランの  
つくりかた。  
リトルスターレストラン編 美術出版社

先

日、所用があり埼玉県の志木へ行ってきました。用事が済んだ後、一緒にいた友人と夕飯を食べようということになり、志木駅前をしばらくうろつろ。すると駅前の一角に気になるお店が! 紫色の看板に、「ホルモン焼き」と書かれている、すごく入りにくそうな小さなお店。少し開いていた窓からは香ばしい匂いのする煙がモクモクと出ています。

一応女子二人で、ちょっとフォーマルな格好をしていたにもかかわらず、誘惑に負け、勇気を出して、いざ店の中へ! 店の中へ入ってみると、15人も入れればいっぱいという席数。そして、ステンレスのテーブルには、七輪と網。空いている七輪ではやかんでお湯が沸かされていました。何とも懐かしい、昭和な雰囲気。そして仙人みたいなマスターが一人で切り盛りなさっていました。

まずは、ビンビールを頼み、そしてお店の看板商品というレバ刺しを頼んでみました。しょうが醤油かんに、醤油か選べるというので、マスターおススメのんに、醤油でお願いしました。肉質がよく、しっかりしておいしかったです。クセになる食感でした。その後、ミックス焼き(シロ、カシラ、レバー、タン)を頼んで順々に七輪で焼いていきました。もつはもちろん、自家製のタレもおいしくて本当に幸せでした(笑)。初めての志木という地で出会ったディープなホルモン焼きのお店。また機会があればぜひもう一度行きたいお店のひとつになりました。

ビジネス書として考えた時、この本にはいわゆる「成功するための法則」のようなものも載っていないように思います。なにより、五年間お店をやってきて、僕ら自身決して「成功している」と思ったことがないから。平成の大不況もあって、どっかかという、イノチカラガラなんとか続けて来たというのが正直なところ。

そんな「成功もしていない」僕らの話が、だから誰の役にも立たないわけでも、共感が得られないわけでもないと思う。「成功している人」よりも、「そうでもない人」の多いこの世界で、同じ「そうでもない」僕らの、でもコツコツ積み重ねてきた物語が、ふつうに、きちんと届いてくれる。そう信じている。



黒川裕子の  
おさけ  
日和  
osake biyori  
その十六  
ホルモン  
焼き。





■毎年恒例！秋休みのお知らせ。

秋という当店恒例の秋休み、昨年は11月の終わりにいただきましたが、今年は9月の終わりから10月の頭にかけていただくことにいたしました。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します。

秋休み

9月28日(月)～10月5日(月)

■10月のデザートはパンプキン！

10月からはハロウィンにちなんでかぼちゃのデザートが登場します。おなじみ、当店元オーナーフカザワの「こいけ菓子店」の特製かぼちゃデザート…昨年まではパンプキンディングが定番でしたが、独立してさらにパワーアップした今年、新しいかぼちゃデザートが登場予定！お楽しみに！

Clip

キッチンスタッフのくろちゃんとはま子、9月に当店に来てそれぞれ2年、1年の節目を迎えました…ま、節目と言うほど大げさなもんじゃないんですけどね(笑)。

でも飲食店のキッチンは素人さんというところからホントにコツコツ積み重ねてきた二人…今や立派に当店キッチンを支えてくれるスタッフに成長してくれました。ふつうに毎日営業している中で、そんなことに気付くこともほとんどないんですが、彼女たちの地味ながんばりに感謝する9月…人知れず流した悔し涙だって、こうして彼女たちの今を育んできたんだと、そんなことを改めて思います。ありがとう(お)



編集後記

みなさんのご協力を得て、ひとつづつ叶っていく…それは本当にうれしく、同時にその期待を背負っていくことだと、ええ、けっこう重いもんだと、ええ、がんばります(お)



当店でもレジのよみづで販売しております。よろしかったらお食事のついでに是非お求め下さい(笑)：10月いっぱい記念のクッキーもプレゼント中！お早めにくー！

■当店の書籍「リトルスターレストランのつくりかた」絶賛発売中。三鷹やお隣吉祥寺、中央線沿線を中心にたくさんの方の書店さんによくいただいております。通称「リトスタ本」。売れ行きもまずまずとお伺いしております。ひとまずホッとしてたりして(笑)。

★ 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 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、東八道路沿い「みたか温泉 新鷹の湯」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。

