

毎月
新聞
ごはん

第65号

2009年10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。



ふんわりごちそう。

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

一日のほとんどをお店で過ごすので、プライベートといえば「お店が休み」の日だけ。だから、お店を始めて何年かは見聞き一ヶ月のシンプルなスケジュール帳を使っていた。予定を書き込む。それだけなら手帳はそれで足りてしまう毎日です。けれどそれだけじゃ味気ない。お店にいる間も、お店から帰った後も、小さなことでも日々を彩る何かがある。それを綴つたと一昨年、糸井重里さんの運営するサイト「ほは日刊イトイ新聞」が作った「ほは日手帳」を使い始めました。一日一ページ、文庫本の大きさの手帳。持ち歩きには重いけれど、これかなかなか面白いのです。▼個人的な予定はもちろん、体重と体脂肪の毎日の記録、食べたもの、やりたいことリスト、読んだ本の感想や心に残る言葉の記録、見たい映画やライブの覚え書き、おいしかったもののスケッチ、メニューのアイデア、旅の記録、行きたいお店のメモ……あらゆるコトを書き込む楽しさ！▼去年はお店用に大きいサイズの「ほは日手帳」を購入、別途個人用に家計簿を兼ねた手帳を購入したら……書くところがたくさんありすぎて使いこなせない！空欄が多くてもったいない手帳に……

気が早い？と思うかもしれませんが、あつた間にやっていた年末のパーティション。リトル・スター・レストランでは、家族で仲間、お仕事で、それぞれのシーンに対応して、楽しいパーティコースを4名様よりご用意しています。お料理は「ふだん着のごちそうコース」(お一人様二五〇〇円)から、当店で人気の定番メニューを中心に、いろいろ味わっていただけるコースです。また当店の季節ごとの人気メニュー、旬のおいしいものを色々取り混ぜた「季節と旬のごちそうコース」(お一人様三〇〇〇円)は、一番人気のコース。今しか食べられないごちそうを、ぜひ味わってみて下さい。もっと豪華に、グレードアップしたい方には「店長おまかせコース」(お一人様三五〇〇円)を。ご予算やご希望にあわせて、パーティごとに……文字通り店長が腕によりをかけて特別メニューをご用意します。もちろんクエスチョンも大歓迎！幹事さんには便利でお得な「ブリードリンク」(二五〇〇円)のプランもございますし、甘い物好きの方や特別な日のお祝いには欠かせない、「別腹オブション」や「アニバーサリー・オリジナルケーキ」も用意しております。また、人数様とご予算に応じて、貴切のご相談も承っておりますので、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。この冬、リトルスターレストランで、心あったまるパーティをぜひどうぞ。

▼では来年は手帳を愛するの？と思いきや、負けず嫌いのワタクシ、もう一度大きいサイズへの「ほは日手帳」に挑戦しようと考えています。こんどは先に使い方を考えてから、有効活用しようと計画中なのです(麻)



ち ょっと寒くなると、急に大根が恋しくなります。生でシャキシャキといただくのなら夏でもいけますが、やっぱり煮物の王者は大根、大根といえば煮物といった感じがします。冬場のみっちりとしのしまった、切るとなめらかできめ細やかな大根は、甘みも強く、大根おろしにしたときの汁を飲んでも甘いほどになります。

大根は煮物にする場合、厚めに皮をむいて好みの大きさに切ります。輪切りや半月切りはもちろん、乱切りも火が通りやすくオススメです。茹でるときは水から、米粒や米ぬか、片栗粉などを入れて下茹でします。私の場合、6～8割火が通るまで下茹でし、水につけて一回大根を冷やし、アクもしっかりとっておきます。

あとは味付けはお好み次第。鶏もも肉をバターで炒めたところに下茹でした大根を投入、軽く一緒に炒めてひたひたまで水を入れ、コンソメを入れて完全に火が通るまで煮込んでから醤油で好みの味をつける「大根と鶏肉のバター醤油煮」などは一人暮らしをしている頃によく作りました（3日ぐらい食べ続けるわけです…汁にごはんを入れればリゾット風にもなります）。ブリを霜降りにしておき、昆布と好みの甘辛味に味付けした煮汁でサッと煮た後に一度取り出し、ブリの風味のついた煮汁で下茹でした大根を火が通るまで煮つけ、最後にブリを戻し入れてブリが柔らかいままに煮あげるブリ大根なんかは、冬の煮物の王道と言えましょう。イカ大根なんてのもいいし、厚揚げと一緒に煮付けてもおいしい。ことごと大根と昆布だけでおでん風に煮込むのもまた上品においしい…。しかも大根のえらいところは、捨てるところがないところ。大根の葉っぱは小口切りにして、ごま油で炒めて鰹節と煎りごまを投入、サッと醤油で味付けしてふりかけに。皮は半日から1日干してから食べようように刻んで即席の切り干し大根に。豚コマ切れ肉と一緒にごま油で炒めたら、甘辛味の炒り煮にしてきんぴらにします。

おいしい上にエコでお得、大根様の季節がやってきます。

先

月発売になりました「リトスタ本」にも書いてあることなんですが、うちのお店にはホール係の作業やオペレーションの手順を書いたちょっとしたマニュアルがありますが、接客の時の「言葉のマニュアル」というのはありません。「言葉」をマニュアル化することで、言葉として、どのスタッフにも同じ接客が出来るようになるのは悪いのですが、逆に、「その言葉を使いさえすればいい」という、安心感から、接客そのもの…お客さんとの向き合い方がおざなりになりがちだと思っております。ホールスタッフには店員としてと言うよりは、人として「自分の言葉」でお客さんに向き合ってもらいたいと思っています。

とは言つつ、お店を始めた頃…社会人としての経験が浅く、上手に敬語を使う自信のない僕自身、どんな言葉で接客すればいいか…うまくやれているとは思えませんでした。

そんな時、思い出したことがあります。うちの母は地元山口で小さな自動車整備工場を経営しているのですが、以前その電話番を頼まれたことがあります。東京で大学生をやっていたこともあって、当然受けた電話に、普通に丁寧な…標準語の日本語で受け答えます。それはそれで間違っているかもしれませんが、でもなんとなく、電話先の相手がよくしゃべっている感じがするのはなぜだろう？

次の電話が鳴った時、たまたま若い整備士が電話を取る…あれ、そりゃーいけんですわー、じゃったらすぐ行きますけー、ちょっと待ちちょっと下さいね！…と、標準語が入る隙もないくらい、完膚無きまでのベタベタ山口弁！でもその言葉を聞いて、きつと電話先の相手は安心したり、ホッしたり、親しみを持ったりするんだなと。

そうか！どんな言葉を使うかというのは、それぞれの接客さんとの距離感が変わるものなんだ、そう思いました。

リトスタ
ホール係



そのハ
自分の言葉を探す (一)。



今が旬!!
さんまを沢山さばくごちそう。

秋

になって、さんまの美味しい季節、真ただ中です。ね。リトルスター・レストランでも9月始めくらいから、新鮮なさんまをお店でさばいて、南蛮漬けや竜田揚げ、お刺身などに出出していきます。

実は私、今まで魚をさばいたことはあまらず、今回のさんまを機会に初めて魚のさばき方を習いました。

まず、さんまの頭と胸びれを落とし、腹を開いて内臓を取り除きます。腹の中の血などを水で洗い流し、さんまの水気をキッチンペーパーなどで拭き取ります。そして頭側の背骨と身の間に包丁を入れて、尻尾の方に刃を進めて(包丁はまな板に対して平行にするイメージで、背骨の上を滑らせながら進むとスムーズに、きれいに身が切れました)。背骨と身を切り離します。最後に身の腹骨を取りのぞいて完成です。

習い始めの時は、結構時間がかかっていました。でも午後の限られた仕込み時間内に数もこなさないとイケませんし、鮮度を保つためにも素早くさばけるかが鍵になります。そこで一尾あたりの目標時間決め、速さを意識して取り組むようにしました。包丁の使い方のコツを掴んで、体の動かし方にもリズムが出来てきて、このリズムを掴んだ時が楽しいんです。進んでさんまをさばうちに、速さも上がってきました。

今じゃ、さんまでもなんでもどんと来いでごちそう!



ずっと前から気になっていたし、読みたかった。けれど、読書にあてられる時間が限られている今日この頃、その時間に対して読みたい本が多すぎ、長い物語は読むのに時間がかかるからといって、手に取ることを敬遠してきた。色々読むと優先とも言う。でも先日、休暇で松山を訪れることを決めたとき、松山の見所のひとつに「坂の上の

新本棚

宮崎麻美・選

坂の上の雲

司馬遼太郎 文春文庫



雲ミュージアム」を発見し、これは「そろそろ読みどきですよ」というお告げだと信じ手に取った。この秋ドラマ化というのも、測ったようなタイミングだ。明治という新しい日本が作られていく時代、若者たちの情熱や大人たちの画策があり、不安定だけど「よい世の中にしよう」という想いの固まりが、すごいスピード

で社会を変えていく。明治ってすごい時代だ、単純にそう思わせられる。竜馬ほど派手ではないけど、どこかとほけていながら情熱的で魅力的な登場人物たち。今の世の中が無気力に思われて仕方がない...今の自分に何ができるか、そんなことまで考えさせられる。文庫本にして全八巻、まだ物語は始まったばかりである。

さ

つま揚げといえば、鹿児島県の名産品のひとつ。魚のすり身に味付けをして油で揚げてあるものが一般的です。しょうが醤油で食べたり、からしをつけてたり。これからの季節だとおでんの種にも、もってこいの一品です。

鹿児島出身であるキッチンスタッフのはま子が実家に帰った際に、お土産として買ってきてくれたのは「いわしのさつま揚げ」で、小さな棒状の形をしたものでした。よく見かけるのは小判型のものが多いですが、鹿児島ではいろんな形のものがあるということでした。もちろん味はともおいしかったですよ。

また先日、吉祥寺のある八丈島料理のお店に行ったのですが、そこで食べたさつま揚げは今まで見たことがないものでした。ふんわりしていて、ころころとした形。具もごろごろ入っていておいしそう。揚げたてをいただいてみると...それがものすごくおいしくてびっくり! 揚げたてというのもおいしい要素のひとつなのですが、外がかりっと、中がふんわりとしていて食感がとても良く、何個でもパクパクいけそうでした。本場のさつま揚げは甘いと聞きますが、まだそれを食べたことがないので、機会があったらいつか食べてみたいなあと思っています。いろんなさつま揚げを食べ比べしてみるのも楽しいかもしれませんね!



黒川裕子のおさけ日和
osake biyori
その十七
さつま揚げ



■ 11月の月イチ連休のお知らせ

毎月恒例当店月イチ連休、今月はちよつと変則的に定休日の月曜日と、続く文化日の祝日でいただきます。ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

月イチ連休

11月2日(月)

→ 3日(火・文化の日)

■ 今年もボジョレー、やって来ます!

11月19日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。今年もデキャンタ、ボトルには、ワインにぴったりの特別メニューがもれなくついてきますよ! お得なのです!



Clip

今年の秋休みは広島の尾道から愛媛の今治まで、島々を渡る瀬戸大橋・しまなみ海道を自転車で渡り、松山へと旅しました。けっこう雨にも降られたんですが、瀬戸内のおいしい魚や柑橘、そしてなんとと言ってもB級グルメ(?)、松山の鍋焼きうどんがすばらしくおいしかった! (笑) 鍋焼きうどん屋さんには、「鍋焼きうどん」と「お稲荷」のみの潔さ、すかさず両方を注文。あつという間に出てきたうどんは、讃岐ほどコシはなく、ふんにやりやわらかい…ああ、これは子供の頃海の家でたべたうどんだなーと、なつかしい味に感激しました。あー、またたべたいなー、松山行きたい! (お)



編集後記

あー、もう何というか、最近の「毎月新聞」はイノチカラガラ発行しているようなところがありますが(苦笑)、とにかくにも今月も発行出来てヨカッタ、ホッとした(お)



当店でも引き続きレジのところで販売しております。出版記念の「オリジナルしおり」も発売中!。よろしかったらお食事のついでに是非お求め下さいね(笑)。

■ 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お店さんによく売っていただいております通称「リトスタ本」。発売から一ヶ月が過ぎ、そろそろ売り上げも落ちてきてきたところでしょうか?(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」置いていたございます。

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、連雀通り・南浦交差点近く「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。

