

毎月 新聞 ごはん

第 66 号

2009年11月

発行所

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

小星★人語

マイケル・ジャクソンの死が世界に与えた衝撃は、どのくらい大きかったのでしょうか。ファンでも何でもない私にとっても、ある意味衝撃的でありました▼正直言って、私はマイケルに興味を持ったことがありませんでした。アルバムを買ったこともレンタルしたこともなく、サビの部分を知っている程度…嫌いではないけれど興味はない、それが私の彼に対する一貫した態度でした(ジャクソン5は格好いいと思いました)▼彼の実現しなかったライブのリハーサル映像をまとめた映画が公開され、当店のスタッフが連れ立って観に行ってきました。すごく良かったです、一つのことを作り上げていく姿勢というか…そこに関わる人たちのモチベーションのすごさというか…店長には分かって思いますが」とスタッフの一人が感想を伝えてくれたことが、私を映画館へと向かわせました▼「THIS IS IT」…この映画には、マイケルの「伝えたいこと」を伝えるために、関わるスタッフたちが全力で一つの理想に向かっていくとする姿がありました。ベストを尽くすために、スタッフと心を一つにしていこう…その仕事の素晴らしさは、お店を作り上げていくことと同じように思えました▼常に謙虚で、自分を支えてくれる人々に感謝を忘れないマイケル…一方あれだけ多くの信者に囲まれていながら、本当の友達がいなかったにみえた、神様の孤独も思っていた(麻)

冬の 汁しるし メニュー!!

迷ったら
とりあえずコレ!!

リトル・スター・レストランには、毎年冬になるとお出しする人気メニューがあります。お馴染みのお客様に「あれなの?」とリクエストされることが多かったため、冬にはほぼ定期的にお出しするようになった冬の準レギュラーメニューです。まずは「かきと豆腐のあんかけ煮」。フリップリの牡蠣の旨味をあんかけにして封じ込め、柚子の香りで華やかな味わいに。ほっとする寒い季節ならではのメニューです。そして「白菜のシャキシャキサラダ」は、生の白菜のおいしさを味わっていただきます。ドレッシングはツナマヨ、白ワインと七味唐辛子で、マヨネーズベースなのにさっぱりとした味わいです。さらに、「大根の柚子しょうゆ漬け」は、地味ながらも根強いファンに支えられる一品。スタッフにも大人気の、大根の食感と甘みを柚子がサポーターするお漬け物。ごはんの友に、酒の肴に。どうぞお楽しみ下さい。

大根の柚子しょうゆ漬け

かきと豆腐のあんかけ煮

白菜の
シャキシャキサラダ



16 料理初心者のための「たまごとし」。

ち ある日スタッフと話していると、「私、豆腐の料理は冷奴ぐらいしかできません」という衝撃の発言が。これからの寒い季節、豆腐料理が冷や奴だけでは心許ない…お料理初心者の彼女にも、簡単でおいしくてアレンジの効く料理はないものか、と考えた結果、「たまごとし」を教えてあげることにしました。

「たまごとし」はアレンジが効くので、基本さえ覚えておけば飽きることなく色々作り続けることができます。まずは、計量カップと計量スプーンを用意してください。これさえあればもう勝ったも同然。計量のクセさえつけてしまえば、料理を失敗するなんてあり得ません。鍋に、だしカップ 1 (200ml)・しょうゆ大さじ 1・みりん大さじ 1 を入れ加熱します。沸騰したら中火にしてしめじを入れ、再度煮立ったら豆腐を入れ、さらに煮立ったら溶いておいた卵をまわし入れます。そのままそっと卵に火が通るまで待つて、火を止めます。これで「しめじと豆腐のたまごとし」のできあがり。簡単でしょう？

もちろん、具がしめじと豆腐と卵だけでは寂しいので、しめじを入れる同じタイミングで、火の通りやすい他のキノコ（エノキや舞茸）や葉物野菜…白菜やほうれん草を入れると、メインのおかずができあがります。

さらに豚肉・キムチ・ねぎ・味噌・コチュジャン少量を足してキムチ鍋風にもできるし、水菜・油揚げ・春菊などで上品に仕上げておいしいもの。牡蠣や鰻などの魚介類を入れるとおいしいだしが出ますし、具材の可能性は無限に広がります。

味にコクが欲しい場合はみりんを砂糖に変えてもいいし、濃いめの味が好みなら小さじ 1 ずつの醤油とみりんを足してみてもいい、醤油を薄口醤油に変えてもいいし、味噌や生姜の刻んだものを加えても味に深みが出ます。簡単でおいしい「たまごとし」、ぜひお試しあれ。

お

客さんとの距離感を意識しながら接客するようになる、もっとお客さんに近い言葉を使ってみたいと思うようになりました。その「近い言葉」というのが、僕にとってまずは方言でした。

でもいきなり濃い山口弁を使うのにはやっぱり無理がありました（苦笑）。なので、その代わりに…自然にインチキな関西弁を使うようになりました。西の人間にとって、関西弁というのはものすごくリズムが合う…実際移りやすい言葉でもあります。

僕自身、大学生の頃、夏休みに大阪の友達を訪ねたそのほんの数日で、彼の関西弁があまりにカンタンに移ってしまったものでした（笑）。でも山口弁より音的にメリハリの効いた関西弁は、自分の感情乗せて話すにはもってこい…話して楽しい言葉。接客の言葉の中に、その楽しいリズムが加わることで、ちょっと近い雰囲気を生み出せる。

そうやって、関西弁のリズムを使いながら接客するようになる、当然のごとく…関西の方ですか？と訊かれるようになります（笑）。いやいや、ホントは山口なんですよ（苦笑）。と、タネ明かしもしながら、でもお客さんにも…わたし〇〇出身なんです！と、それがご近所だったりして、盛り上がるようなこともしばしば（笑）。そうやってお客さんから、個人的な話を伺いするようになる、また僕自身の個人的なものを話しやすいもの、お帰りの際には、もうすっかり仲よくさせていた感じが、な、そんな近さにまでなることもあります。それは、決して決まり切った「接客の言葉」からは生まれない近さ。地方出身だからその言葉、「方言」が僕自身の接客にリズムとあたたかみと、そしてお客さんとのいい関係のきっかけを与えてくれる。そうやって、僕は自分自身の言葉と接客をひとつ身につけることになったのです。

その丸
自分の言葉を探す (二)。

リズム
おもしろい。





「煮る」んじやないよ。

「炒る」んだよ!!



最

近、新しく習った料理がきんぴらと炒り煮です。お通しメニューの「大根の皮のきんぴら」や、最近登場した「牛肉とごぼうの炒り煮」定番メニューの「れんこんのきんぴら」もあるので、この機会に今月はきんぴらと炒り煮修行となりました。

中でも「大根の皮のきんぴら」は特に作る回数が多かったのですが、味付けがどうしても薄くなってしまっています。「大根の皮のきんぴら」は、大根の皮を干したものの細切りと、豚こま切れ肉も小さめに切ったものを、ごま油を入れたフライパンで炒めます。豚こま切れ肉を強火で炒め、色が変わったら大根の皮を入れ、全体に油が回るように炒めます。大根の皮の表面に透明感が出て、中心はまだ少し芯がありそうにならなかったら、合わせだれを入れます。全体に色がついてきたら、輪切り唐辛子を適量入れて混ぜたら出来上がりです。

「大根の皮から水分が出て味が薄くなるんだよ。」と、くろ子先輩が教えてくれました。水分の多い食材は味付けをしてすぐ、水が出てきてしまうのです。そこでたれを入れたら火は強火にして、水分を飛ばしながら一気に味を付けるように意識してみるとうまく味が付いてきました。炒る、ということが分かってきた気がしました。

作るたび「炒り付ける!」と頭の中で言っています。

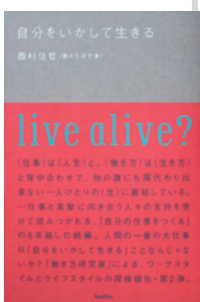
スタッフになにか伝えようとする時、なかなかうまく伝えられていないような気がして困る。おしぼりのゴミは出来るだけすみやかに回収してねとか、食器は静かに置いてねとか、具体的なことはすぐに解ってもらえるけれど、ホントに伝えたいことはそこじゃない。なぜそうするべきなのか? その背後にあるアイディア。

新本のレストラン

okayan・選

自分をいかして生きる

西村佳哲 バジリコ



こ

れからの寒い季節にぴったり、あったか鍋メニューの定番のおでん。だいこん、こんにゃく、ゆでたまご、ちくわにつみれやさつぽ揚げ。だしがじんわりとしみ込んだ具材が体をほっこりと暖めてくれます。私は大根が好きで、おでんでは大根さえあればいいくらい! しっかりとだしがしみ込んで薄茶色になっているのがベスト。あと、じゃがいもも好きな種の一つです。ほっくりして、ボリュームもあり、食べ応えもあります。練り物はあまり得意ではなかったのですが、最近はおいしいと感じるようになり、進んで食べるほどになりました。

昔は家でしかおでんを食べなかったのですが、近頃は寒くなるとつい手が伸びてしまいます。熱燗とおでんという組み合わせがとても冬らしくて私は好きなのです(笑)。あるお店では洋風おでんというメニューも見かけたことがあります。コンソメ風味のスープで野菜をしっかりと煮込む。いわばポトフ的な感じで、それもまたおいしいですね。

鍋ひとつに種をいれておいて煮込めばできあがり。簡単にできて、手間もかからず、そして何よりもおいしい! 友達を誘って、おうちでおでんパーティーで忘年会というのもいいかなと思う今日この頃なのです。

そんな事をいつも抱えながらこの本を読んだ! 西村さんも同じようなことを伝えようとしているんだと、そして、伝えきれないものかさを感じているんだろうなと思う。実際の行動の背後に、それを可能にする技術があり、その後ろにアイディアがあり、またその後ろには、その人そのもの、「人の在り方」がある。

小さなお店の中で、自分をいかして生きることは、それぞれ異なる個性のスタッフひとり一人と向き合い、「誰か」をいかして生きること。まだまだ僕の言葉は、みんなの「在り方」には触れられないかもしれないけれど、それでも日々あきらめず手を伸ばし続ける。その難しさと、楽しさを感じながら生きることなのだろう。



その十八

おでん

osake biyori

黒川裕子のおさけ日和。



■12月の月イチ連休、年末年始営業のお知らせ。

12月の月イチ連休は、12月最初の週末にいたしております(すみません)。

月イチ連休

12月6日(日) ～ 7日(月)

それから年末年始営業のお知らせです。28日(月)は通常定休日ですが、営業します。年内は29日(火)まで、年明けは8日から通常通りの営業となります。

年末年始休業

12月30日(水) ～ 1月7日(木)

Clip

年の瀬の足音ががらんと聞こえてきております今日この頃、ワタクシ的に気になるのは....やっぱり大掃除(笑)。今年は、年末はさすがに疲れているだろうと、年明け仕込みに出てきた時に掃除をすることにしたんですが、その代わりにちょこちょこ営業の合間に小掃除をしようということになっております。

ま、でもさすがに営業時間中にはねと、先日休日出勤してがんばって掃除したのがエアコンの吸気フィルタ。暖房本格稼働の季節ですからね、ええ、今回は徹底的に洗いました.....って、漂白剤を使ったので、結構手が荒れました、ああ、手荒れの季節でもありますな～(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)、とにかく今月も発行出来てヨカッタ、ホッとした(お)

■今年もお楽しみクリスマス・ディナー！
毎年大変ご好評いただいておりますクリスマス限定のコースメニュー「ちよっぴり特別な日のごちそう」。今年は23日(水)～25日(金)の3日間。詳しくはホームページ、店頭チラシで12月上旬にご案内いたします。おたのしみに！(期間中はティタイムはお休みさせていただきます。何卒ご了承ください。)

■忘年会のご予約、承り中です。

暮れの元氣なご挨拶...お席のご予約からコース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん賞切まで、ご予約お問い合わせ、お気軽にお電話ください(0422-45-3331)。

★ 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。のんびりゆ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。ご了承ください。



「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。



PCでも携帯でも ▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>