

冬の 洋食 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、いの?」とリクエストされることが多かったため、冬にはほぼ定番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ればのメニューです。

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「大根の柚子しじみ漬け」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トするお漬け物。ごはんの友に、酒の肴に。どうぞお楽しみ下さい。

新聞ごはん

第 66 号

2009年11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い、サビの部分を知っている程度…嫌いで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が)▼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つてきました。「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…店長には分かると思います」とスタッフの一人が感想を伝えてくれたことが、私も映画館へと向かわせました▼「THIS IS IT」…この映画は、マイケルの「伝えたこと」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こうとする姿がありました。ベストをつくすために、スタッフと心を一つにしていくこと…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ことのように思えました▼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てながら、本当の友達がないようにみえた、神様の孤独も思うのでした(麻)



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、「たまごとじ」を教えてあげることにしました。

「たまごとじ」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と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って、火を止めます。これで「しめじと豆腐のたまごとじ」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…白菜やはうれん草を入れると、メインのおかずができるからです。

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もおいしいもの。牡蠣や鱈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1~2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てもおいしいし、味噌や生姜の刻んだものを加えて味に深みが出ます。簡単でおいしい「なまごとじ」、ぜひお試しあれ。

「近い言葉」というのが、僕にとつてますは方言でした。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…話してて楽しい言葉。接客の言葉の中に、その樂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。

そうやつて、関西弁のリズムを使いながら接客するようになります（苦笑）。いやいや、ホントは山口なんですよ（苦笑）ゞ、タネ明かしもしながら、でもお客様も…わたし〇〇出身なんですよ・ゞ、それがご近所だったりして、盛り上がるようなことをしばしば（笑）。

そうやつてお客様から、個人的なことをお伺いするようになると、また僕自身の個人的なものを話しやすくなり、お帰りの際には、もうすっかり仲よくさせていただくような、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」「方言」からは生まれない近さ。

地方出身だからこそその言葉、「方言」が僕自身の接客にリズムとあたたかみと、そしてお客様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した。

その九
自分の言葉を探す（二）。



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るよう気がしなくて困る。おしゃ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・具体的なことはぐに解つてもうれるけれど、ホントに伝えたいことはそうじゃない。なぜそうするべきなのか? その後にあるアイディア。

新トヨソリュ

okayan・選

自分をいかして生きる

自分をいかして生きる
西村佳苗 バジリコ

live alive?
(仕事)は「人生」と、(働き方)は「生き方」と書かれて、他の誰にも開拓されぬ新しい一人ひとりの生き方に適応している。一生と真剣に向き合った日々の生と死を持つ「自分たちの人生」の本題。人間の一生の大仕事「自分をいかして生きること」などなんじゅか? 「働き方の研究室」による、ワークスタイルとライフスタイルの理論解説書(第2版)。

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るよう気がしなくて困る。おしゃ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・具体的なことはぐに解つてもうれるけれど、ホントに伝えたいことはそうじゃない。なぜそうするべきなのか? その後にあるアイディア。



「煮る」んじゃないよ。
「炒る」んだよ!!

最近、新しく習った料理がきんぴら炒り煮です。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です。ですが、味付けがどうしても薄くなってしまうのです。大根の皮のきんぴら」は、大根の皮を手したもの。細切りで、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、中心はまだ少しうがりそうなくらいになつたら、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。そこでそ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、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。たぶん「炒り付ける!」と頭の中で言っています。

昔は家でしかおでんを食べなかつたのですが、近頃は寒くなつて居酒屋でもおでんを食べなつて居酒屋でもおでんを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じっかり煮込む。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! 友達を誘つて、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つ今日この頃なのでした。

おさけ
日和。
黒川裕子の
おさけ日和。

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なと、そして、伝えきれないもどかしさを感じているんだ違うなと思う。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、それぞれ異なった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知れないけど、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

osake biyori



年の瀬の足音ががらんがらんと聞こえてきております今日この頃、ワタ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、その代わりにちよこちよ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、手荒れの季節もありますな~(お)



年末年始休業
12月30日(水)～1月7日(木)

それからの年末年始営業のお知らせです。12月(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。

編
著
稿
記

あー、もう何どじうか、最近の「毎月新聞」はイノチカラガラ発行しているようないいのがあります(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)

月イチ連休
12月6日(日)～7日(月)

12月の月イチ連休は、12月最初の週末にいたたいております。(スリマヤハ)。

■今年もお楽しみークリスマス・トナリーー!
毎年大変お好評いたたいておりますクリスマス限定のコースメニュー「あつひの特別な日のじわわわ」。今年は23日(水)～25日(金)の3日間。詳しへはホームページ、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。何卒ご了承下さい)

news & information
Little Star Restaurant



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!



ティライム 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/>



「毎月新新聞ごはん」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、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。

