

毎月 新聞 ごはん

第 67 号

2009年12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

今年も終わろうとしています
が、思えば今年は当店の本「リ
トルスターレストランのつくり
かた」の出版決定から始まりま
した。当店ができるまでと、で
きてからの奮闘記、そして生き

厳 しい冬の寒さ、体の中から温
まれば、少しは楽しめるかも？
ということ、リトル・スター！
レストランではこの時期、心も体もあつ
たまる自家製オリジナルドリンクをご用意
しています。
香りよくノドにも優しいと言われる「かりん」をはちみつ漬けにしたの「はちみつ

あつたか
ドリンク

期間限定!!

あつたまさや！
はちみつドリンク！

つかりん、そしてビタミンCたっぷりの、
みずみずしい国産レモンをはちみつ漬け
にした「はちみつレモン」。どちらもその
ままお湯で割って「はちみつかりん茶」「は
ちみつレモン茶」としてもお召し上がり
いただけますし、焼酎や泡盛とお湯割り
にしてもまた、さらに体の温まるあつた
かドリンクになります。

それから一年以上漬け込んだ「きんかん
酒」も、そろそろ飲み頃になります。自
家製果実酒は、そろそろ、できあがり次
第色々とお目見えの予感…。
今ならではのリトスタ特製あつたかドリ
ンク、売り切れ御免！ですので、ぜひ味
わいにいらして下さいね。

「毎月新聞ごはん」という人。私は、本
当のことなんて」という人。私は、本
当のことを知りたい人間なんです」とい
うようなことを、矢野顕子さんが某番組で
おっしゃっていました。その言葉を聞いた
瞬間、私の中で色々なことが、合点がいき
ました。私も本当のことを知りたい人間だ
な、自分の中の、そして人間としての、本
当のことを見つめていきたい。目をそらさ
ずに、大切に生きていきたいのだ、と▼本
当のことには、人を動かす力があります。
青臭くても、かっこ悪くても、本当だと思
うことを、本気でやること以上に素敵なこ
となど無い。こうやって毎月新聞を出し続
ける、本当の言葉を紡ぎ、発信し続けるこ
とは、努力も大きければ責任も大きい。だ
からこそ楽しさも大きい。来年も本当のこ
とを伝える新聞と、お店でありたいと思
います…年の瀬に、来年の抱負でした！（麻）



ジャムとかコンフィチュールとか呼ばれるものに目がなくて、おいしそうなのを見かけるとつい買って

しまいます…が、手作りするジャムがまた格別で、好みの味に調整できるし、たくさん作れるし、フレッシュな分だけ果実味豊か…というわけで、時間を見つけては大量に作り、パンに塗ったりヨーグルトに入れたり、さらにはチーズと合わせておつまみにしたりと楽しんでいます。

基本のジャムの作り方は、ジャムになりやすい果実（いちごや林檎）を洗って水気をふき、食べよい大きさに揃えて切り、果実の重量の 40～80% のグラニュー糖（量は好みで、私は 50% くらいでつくることが多い）を用意し、そのうちの半量を果実にまわしかけてしばらくおきます。水が出てきたらそのまま火にかけ、煮立ったら残りの半量のグラニュー糖を加えて、中火くらいでとろりとするまで煮ます。レモンを搾って味を見て、煮立ったときの泡が大きくなって少しとろみがついたら火を止め、熱いうちに煮沸消毒した耐熱の瓶に保存します。

そして私が格別愛しているのは、柑橘類のマーマレイド。ほろにが甘い味わいが好きで、無農薬の柑橘類を手に入れたらはりきってマーマレイドをつくるのです。

果実は縦に 4 つ割りにして外皮を外します。それを薄くスライスし、水につけ、30 分以上おいてアクを抜きます。水の中でぎゅーぎゅー揉んでは水を替え、を繰り返して水が濁らなくなるまで皮を洗い、よく絞っておきます。身はすべて丁寧に薄皮をむいて（それこそ子供に食べさせるような気持ちでむいてやります）軽くほぐし、外皮と合わせて少し揉んで 1 時間ぐらいおいてなじませます。

この外皮スライスと実を合わせたものの重量に対して砂糖の量を決め、鍋に入れてひたひたより少し少なめの水を注ぎ、皮が軟らかくなるまで煮ます。あとは基本のジャムと同じように、砂糖を加えて煮ていきます。

フレッシュな柑橘の味わいを心ゆくまで味わえるマーマレイド。この冬、挑戦してみたいはいかがでしょうか？

自

分に合ったリズムの言葉で接客することの面白さに気づいた僕は、そのお客さんの様子を見ながら、方言以外にもあれこれ言葉を試してみようになりました。

すぐに面白く、効果的に使えるようになったのが「おはさん言葉」。なんにでも顔を突っ込みたがる、好奇心旺盛で、ちょっと失礼なところもありながら…やっぱり憎めないかんじのおばさん言葉（笑）。女性同士やカップル、ご夫婦のお客さんが多いので、普通に男性的な接客をするだけで、ちょっと退かれる…警戒されるようなところがあると思うんですが…そこをちょっと女性的なニュアンスをあえて加えることで…すし笑いをとりながら、より親しい、さっくばらんとした雰囲気をつくるのが出来ます。（いや、たまに二丁目方面のヒトと間違えられる恐れも十分にあるんですが…気をつけましょう…苦笑）

要所々々で使うと面白いのが「司会者の言葉」。大学時代に結婚式場でアルバイトをしていた時に、司会者さんの「決め台詞」をよく耳にしたので、「乾杯も滞りなく済みましたとさで〜」とて、宴もたけなわではございますが、なんて言葉を、ご注文の時、お食事をお持ちする時、下げものをする時、仕切るような感じで使ってみると、特に盛り上がりつつある時は、ぴりっぴりこちらに注目を集めることが出来ます。また「司会者の言葉」に近いのですが、お帰りになるお客さんに、ラジオのナビゲーターみたいに引き続きこの後もよい週末を！なんてお声がけするのもまた楽しい気分になります。



その十
自分の言葉を探す (三)。



手洗いうがい、マスク...
...大騒ぎです。



奴

らは静かにチャンスを狙っている! : 私、つい
にひどい風邪をひいてしまいました。

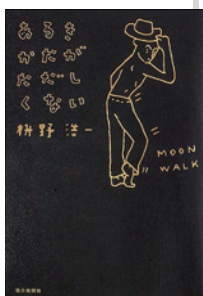
12月14日、新宿の紀伊国屋ホールへ演劇を見に行ったんです。その次の日、咳が出始めたのは昼頃からでした。風邪か? とはい、とりあえず葛根湯を飲んでみました。次の日の16日も、咳は出るのでマスクを付けて出勤しました。その日、家で風邪薬も飲みましたが、時既に遅し! 熱も高くなっている、寒気も普通じゃない。この風邪はもうルルでは効かん! と、出勤前に病院へ行ってきました。

すぐ良くなるつもりで診察を受けていたのですが、相当ひどいということで、何日かお休みを貰わないといけなくなりました。でも、忘年会シーズン、週末はお店もたくさんのご予約をいただけており、かなり忙しくなる予定でした。それにもかかわらず、4日間も休みをもらってしまいました。お店がどれだけ大変だったか想像しきれないですが、恐ろしいほど迷惑をかけた4日間だったと思います。風邪と闘いながら、自分自身の気力と体力がまだまだ弱いということを実感して、とても反省しました。強くないといけませんね!

年末までのラストスパートは休んだ分を取り戻すべく、しゃかりきに頑張ります! そして、2010年はストロングはま子を宜しくお願いします!

新本棚

宮崎麻美・選



あるきかたがただしくない
柊野浩一 朝日新聞社

るか、「本当のこと」が書かれている感じがあって、ズイスイと迫ってくる面白さがあつた。離婚して、妻が雲隠れし、子供と離ればなれになり、怒ったり悲しんだりしながら毎日を生きていく、次に向かおうとするジタバタが率直に書かれているのがとても好感が持てるのだ。本当のことを「本当だ」というのは、時としてとても勇気が

いるし、強くないとできないことだと思う。『柊野浩一』という才能はもとより、その率直な人柄がどうにも気になる。私にとつてどうやら無視できない存在のようなのだ。当店のオープン当初に来店されたことがあるような気がするのだけど、人違いなんだろうか? もしいらしてもシャイ(?)な私は声もかけられないと思うのだけど。

た

まに無性に「あれ食べたらい!」と思うところ
てありませんか? 私にとつての「あれ」はピ
ザなんです。こつてりしたものがわりと苦手な
あつさりしたものを好んで食べる人が多いです
が、定期的にピザは食べたいなあと思います。そ
ういえば、ピザって子供のころからのなじみの
食べ物だったりしますよね。私はよく朝食にピ
ザトーストを食べたり、誕生日やクリスマス
などのイベント時に宅配のピザをとったりと、
意外と日本になじんでいるんですね。

先日、今日はピザが食べたい! と発作的に思っ
たので、急遽、友人を誘い食へに行きました。
生地が厚くてもちもちしたのが好き。(クリス
ピーなものもおいしいのですが、ちょっと物
足りなくて...) 笑) そしてとうとうチーズ
がたっぷり乗っているのが最高!

ピザの種類で言えば、やはり王道のマルゲ
リータが一番好きです。モッツァレラチー
ーズ、黄金の組み合わせです。あとポス
カイオラ、きこり風でこの組み合わせの
ものも大好き。先日は、ピザに合わせて
ビールとワインを楽しく飲んでほろ酔い
気分になり、その後調子に乗って友人と夜
中の3時までカラオケに突入! 本当に
楽しい夜でした。



その十九

osake biyori

黒川裕子のおさけ日和



■ 年末年始営業のお知らせ

年末年始は...やっぱりちょっとゆっぺんのお休みをいただきます(笑)。28日(月)は通常定休日ですが営業、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)

■ 新年会のご予約、承り中です。

来年のことを言うと鬼が笑うと申しませんが、来年の新年会、お決まりでしょうか？ 気の合う面々と、ま、そうでもない方々と、新しい年です、新年会。当店でもお席のご予約から、コース・パーティーメニューに

Clip

2009 年もういよいよ大詰め、みなさんにとってこの一年はどんな年だったんでしょうか？ 景気が悪かったですから、手放しでよかったですよ！ って方も少ないような気がします。厳しい時だからこそ、いろいろな転機、決断をされた方も多かったのかもしれない。当店のにも...それまで4年間の経験が役に立たない...「二度目のオープン年」だったような、でも大波小波、荒波に揉まれながら、なんとかここまで来れたのは、もちろんお客さんみなさんとそしてスタッフみんなのおかげです。本当にどうもありがとう。来年はもっともっといい年にしていきたいですね...って、そのために今年もうちょっとがんばつとかなくちゃね(お)



編集後記

一年が過ぎるのは、本当に早いんですけど、だからと言って決して気楽でも平坦でもなく、黙々とただ歩いているような、どこに辿り着くかわからずに、でも休むことなく(お)

貸切まで、お気軽にご予約いただけます。パーティーコースは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視のご予算に応じてその都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエストなど相談に応じます。飲みたいう方も安心！ 飲み放題のプランもご用意します。

貸切パーティーは貸切希望時間帯と人数にあわせて、ご予算を設定させていただいております(平日ランチタイム、ディタイムをのぞく)。くわしくは店頭で、お電話でお問い合わせください。

みなさまのご予約・お問い合わせ、心よりお待ちしております。(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。

