

毎月
新聞
ごはん

第 68 号

2010年1月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット配信スポット

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

でまたのお酒を
さっといただく。
しぼりたて・新酒に
ちいさな肴い
酒呑み入門。



て、日本酒はしぼりたて、新酒の季節を迎えました。昨年の秋とれたお米を醸して、火入れをせずにそのまま生酒で味わう「しぼりたて」なら、お酒の銘柄ごとの個性がストリートに味わえます。一方火入れをしてから出荷される「新酒」は、火入れにより酒質が少し落ち着いていますが、まだまだ若さの感じられる味わい。同じ銘柄であっても「しぼりたて」が子供のやんちゃで元気な味わいが魅力であるなら、「新酒」は青年期の青春、初々しさと言った残る味わいが魅力。

当店得意の「酒の肴」をお供に、春のお酒を味わってみてはいかがでしょうか。

小星★人語

毎年の年越しと元旦は、三鷹にある私の実家へ、そしてお正月には山口のツレアイの実家へ顔を出す、というのがここ数年の私ども夫婦のならわしです。けれど今年はひとつ、新しい試みを。というのも「山口から帰京する際に、どこかへ寄って帰ろう」というもの。山口と東京、少し遠いこの距離の間に、魅力的な場所がたくさんあるではないか！▼とはいえあくまで「ついで」、長い休みを使ってじっくりまわりたい場所と言うより、ちょっと覗いてみたい場所、興味はあるけどわざわざ行くことのなかった場所：選んだのは、かつてにも多くお洒落な町、神戸でした▼当店の本を読んで神戸からいらしたお客様のお勧めスポットを取材したり、神戸出身のお客様に見所を伺ったり。いわゆる観光名所ではない観光をしたい、と思ったとき、お店がきっかけでできた縁が活きてきました▼南京町の餃子やさんで餃子を食べ、路地裏のカフェでお茶の時間、鉄人二八号の巨大モニュメントを見て、港町の夜景を楽しみ、お洒落ストリートをフラフラ…すてきなビストロで食事をして、翌日は神戸牛のステーキランチー泊二日でぎゅっと神戸を凝縮して満喫しました…心残りは有馬温泉に行かなかったことかな？

▼何かのついででも、近くの距離でも、いつもと違う風景に出会い、いつもと違う出来事に出会えば気持ちは変わる…旅はいつも心を軽くしてくれる！次はどこへ？(麻)



煮 物については何度か紹介しておりますが、やっぱり寒い季節にはあったかい煮込み料理をご紹介します。ということで、今回は骨付きの鶏肉を使えば煮物が何でも美味しくなる! というお話です。

まず用意すべきは骨付きの鶏肉。その後どんな料理にするのかにもよりますが、骨付き鶏もも肉ぶつ切りや、手羽先がしっかりしただしが取れるのでオススメです。もちろん丸鶏を使うのも美味しいに決まっていますが、ここではお料理初心者の方でも気軽にできることを前提としますので、手羽先を例に話を進めましょう。

まず手羽先は軽く塩をして揉み、15分ほどおいてから洗って水気を拭きます。先の細い部分と平たい肉厚な部分を切り離し、鍋に入れて酒をまわしかけます。洋風ならワインでもいいし、和風やアジア風なら日本酒でOK。強火にかけて酒炒りにし、水をたっぷり入れます。生姜や長ねぎの青い部分などの香味野菜も入れて、煮立ったらアクをとって弱火にし、20分から1時間ほどコトコト煮込みます。少し味見をして鶏ダシのコクが出ていたら、ザルで濾して鶏のスープの完成。

このスープにブラックペッパーと塩で味をつけるだけでも美味しいスープになります。もちろんダシを取った手羽先とお好きな野菜を鍋に入れ、鶏スープを入れ、野菜に半分火が通るまで煮て、味付けてさらに完全に火が通るまで煮たら、冷ましながら味を含ませれば、おいしい煮物ができあがります。手羽先との組み合わせのオススメは「手羽先&大根」「手羽先&じゃがいも」「手羽先&冬瓜」などなど。もちろん色々混ぜても美味しいです。

味付けは、みりんと醤油で味付けて仕上げに生姜を加え和風の煮物、さらにごま油と唐辛子を加えて中華風、ナンプラーと少量の醤油と塩で味付ければベトナム風、ホールトマトとオリーブオイルでイタリア風、など自由自在。骨付き鶏肉の旨味、煮込んで手軽に満喫してください。

さ

て、三回にわたって、僕個人がホール係としての「言葉」を探していく話をお送りしましたが、次の話題に行く前に、今回はちょっと鼠抜きというか、おまけのような話。

年に何度かホール係のアルバイトスタッフを募集します。新しいスタッフを迎えるというのは、楽しみなようで、でもやっぱり僕ら的にもとても緊張するということか、今になっても...いい人が来てくれますようにと、ちょっと祈るようなところもあり(笑)、でも、そのくらい「人」次第というんがなことが変わってゐるものですから、やっぱり毎回そう思います。

タネを明かすようではありますが、応募してきて下さる方の判断というのは、すでに応募の電話からはじまっています。声の大きさとか、言葉遣いとか...お顔が見えない分、逆に、その人そのものがよくわかることもありますね。

昨秋のスタッフ募集に応募してきて下さった大学生の女の子。「リトスタ本」もすでにお読みいただいて、うちのことをよく理解しようとして下さっている...ただ、その若さ故の甘さ...アルバイトとは言え、当店の顔、ホール係としてやっぱりお受け出来ない...店長ミヤザキが面接の時にきちんとお話しさせていただき、丁寧にお断りしました。彼女が帰ったあと、「でも結構いい娘だったじゃない? 店長、採ってあげればよかったのに...」ベテランのスタッフが、ぼろりとミヤザキに言いました。でもミヤザキはきっぱりこう答えました。「料理を心を込めて作っている、わたしの代わりにお客さんに料理を持って行ってもらうんだよ。それをきっちり任せられると思える人じゃないと、採れない...残念だけど。」

ホール係は料理人の心をお客さんに届ける仕事。そのことも決して忘れちゃいけない...やっぱりそれもホール道。

リトスタ
ホール道。

その十一
ホールスタッフを採る時。





お米も、お肌も。
乾燥の季節です。



お店を出しているお米はオーナーokayanの地元山口県から送ってもらっている、とっても美味しいお米です。玄米のまま送られてきたお米は毎朝使う分だけお店の精米機で精米して、炊いています。

炊けたお米は、ホールスタッフに保温用の釜に移しかえてもらうのですが、冬になってからのある日、ホールスタッフのかっさんに「最近、お米の色が違ってくる気がする。」といわれました。五分付きのお米なので白米よりは少し茶色がかっているのですが、かっさんはほぼ毎日炊きたてのお米を見ているので小さな変化でも分かったのでしょう、確かにお米の色もいつもより少し茶色く、食べてみても水分が少ない感じがしました。

新米が来るのは秋。その頃に比べると、やはりお米自体の水分量は減っているようです。単に給水量が足りないのかなと思いつつも、いつもより水を増やしてみたり、お米を強く研ぐのも良くないと聞いたので、やさしく研いでみたり。少しは変化があるのですが一番効果が見られたのはお米が送られたら、すぐ米びつに移すことでした。お米は紙の袋に入って送られてきます。そのままたと冬の乾燥した空気でお米も乾燥しているようなのです。米びつに移すようになってからお米の状態も良くなりました。お米が送られるときは一度に二俵来るので、米びつに移すのは一苦労ですが、今では大切な仕事のひとつです。

存知のとおり今年の大河ドラマ、原作というわけではないけれど、昨年末からコツコツ読んでおります、お恥すかしながら個人的には初めての司馬作品、只今五巻に入るところ。

しかし幕末から明治にかけて、日本という国は本当に危ういというか、心許ないというか、西欧列強の脅威、身分制度の崩壊と

新 本読み

okayan・選



竜馬がゆく

司馬遼太郎 文春文庫

今 月初めのお正月休み、お伊勢参りをメインイベントとする1泊2日の三重旅行へ行ってきました。

旅先というのは本当に不思議なもので、食欲の制御が効かなくなり食べ過ぎてしまいました。今回の旅行では色んな名物を食べたのですが、特に面白かったのが、松阪牛の回転焼肉。宿泊先がブランド牛で有名な松阪だったので、夕飯はもちろん松阪牛！お正月ということもあり、やっているお店が少ない中で見つけた地元の松阪牛の炭火焼肉店。たぶんチェーン店だと思うのですが、ネットで調べたらかなり高評価だったのでそこに入ってみました。まず店員さんに「お座敷席と回転席どちらがよろしいですか？」とたずねられ、ここはせっかくなからーという訳で回転席にチャレンジ。要するに回転寿司の焼肉バージョンといなのですが、やっぱり肉が皿に乗って回っているというのは東京人にとっては斬新でした。私は肉があまり得意でない方ですが、さすがブランド牛。やっぱり美味しくおいしく！そして本気で思いました。やっぱり焼肉にはビール。がぶがぶ飲んで、普段飲んでも顔に出ない私ですが、この時は顔が珍しく赤くなるほど飲みました。次の日も松阪牛が名残惜しくて、駅弁で松阪牛弁当を食べてしまいました。駅弁とはいえ、やっぱりおいしかったです！

しかし、この旅行で食べ癖がついてしまい、体重もめでたい具合に。その流れでリトスタ・ダイエット部に入部した今日この頃なのです。

西洋的生活様式も含めた社会全体の価値観の変化：とにかくありとあらゆるものが混沌とした、その混沌に乗じて、夢とか野心とか立身出世とか、そういうものを抱けた時代だったんだろうと思う。そんな活発な時代が日本にもあったんだなと、長く景気が停滞し、沈殿した今よりずっとエネルギーに満ちているように思える。

竜馬は必要な知識や経験をひとつひとつ自分で身につけていきながら、でも誰かのアイディアに従うことなく、自分で考え、そしてそれを現実させるため、足元を固め、人を味方に付け、その時期を見極め、だからこそ大仕事をする。ページをめくる度、今僕がすべきことはなんなのかと、問われているように思う。



その二十
松阪牛!!

osake biyori

黒川裕子のおさけ日和



■2月の月イチ連休のお知らせ。

月例当店月イチ連休。2月は後半にいただきます。みなさんには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

2月21日(日) ～ 22日(月)

■2月と言えば

やっぱりバレンタイン！

えー、今年も男性諸君がそわそわする季節がやってきたね、バレンタイン(笑)。当店では、今年もこいけ菓子店によりますバレンタイン限定デザート「フォンダン・シヨクラ」、2月9日(火)から14日(日)まで、ティ・ディナータイムの特別デザート。

Clip

遅ればせながら2010年もよろしくお祈りします。と、店長ミヤザキ共々、山口に帰省したお正月....東京に戻る途中、ぶらりと神戸に寄ってきました。海あり山あり、お洒落な街あり、おいしいごはんもありと.....東京や大阪に比べたらホントに小さな街なのに、ぎゅっと凝縮してクオリティが高く、思った以上にすてきな街。短い時間でしたが堪能いたしました。うれしいことに去年は「リスタ本」を読んで神戸から来てくれたお客さんが何組かいらっしゃいました。今年もまたそんなお客さんにお目にかかれるのも楽しみにしつつ、さて、どこに旅行に行こうかなと、すでにそっちも楽しみです。ハイ(笑)(お)



編集後記

別々に原稿を書いていたが、そこはやっぱり夫婦、書く内容も似て来るもんだなと、編集しながら苦笑いしてしまった今回の毎月新聞でございました。ええ、やれやれ(お)



トとしてお出ししますよー！
また、昨年に引き続きお持ち帰り限定のチョコレートケーキ！さらにおいしくなって帰ってきた「ブラウニー」もレジにて販売する予定です。
今年もリトル・スター・レストランのバレンタイン、是非お見逃しなく！

★ 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。ご了承下さい。



「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「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/>