

新聞 毎月ごはん

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。



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ンの実家へ顔を出す、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、どこかへ寄って帰る」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のではないか! ▼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、興味はあるけどね。

どうぞ行きよとのなかつた場所…選んだのはガラにもなくお洒落な町、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ら、神戸

とき、お店がさっかけてできだ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ンフラン…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!一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…次はどうへ? 麻

ごはん下のぶ酒を さうといたやく。 しほりたて・新酒に ち・かな肴で 酒呑み入門!

当店得意の「酒の肴」をお供に、春の
酒を味わってみてはいかがでしょうか。

「新酒」は青年期の青春、初々しさと青さ
が残る味わいが魅力。

まだ若さの感じられる味わい。同じ銘柄であっても「しほりたて」が子供のや
んちゃで元気な味わいが魅力であるなら、
日本酒はしばりたて、新酒にて日本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「しほりたて」なら、お酒の銘柄ごとの個性がス

トレートに味わえます。

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「しほりたて」が子供のや

んちゃで元気な味わいが魅力であるなら、

日本酒はしばりたて、新酒にて日本酒の季節を迎えました。昨年の秋





レジのピ れ。

レジのピ れ。
レジのピ れ。

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たくなります。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いになる!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ありますが、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、煮立ったらアツをとて弱火にし、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。

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て、次の話題に行く前に、今回はちょっと息抜きというか、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か、今になってもいい人が来てくれますように、ちょっと祈るようなところもあり(笑)、でも、そのくらい「人」次第でいろいろなことが変わってくるのですから、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、応募してきて下さる方の判断というのば、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ところもありますね。

昨秋のスタッフ募集に応募してきた大学生の女の子。「リストスター」もすでにお読みいただいて、うちのこと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、探つてあげればよかったですのに…」ベテランのスタッフが、ぽろりとミヤザキに言いました。でもミヤザキはや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おんだよ。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…残念だけだ。」

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ない…やっぱりそれもホール道。

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。



店で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つさんには「最近、お米の色が違うような気がする」といわれました。五分つきのお米なので白米よりも少し茶色がかったのですが、かつ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か、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そうです。単に給水量が足りないのかなと思い、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。お米は紙の袋に入つて送られてきます。そのままだ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一俵乗るので、米びつに移すのは一苦労ですが、今では大切な仕事の一つです。

店で出しているお米はオーナー okayan の地元、

月始めのお正月休み、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まいりました。

**黒川裕子の
おさけ日和。**

osake biyori

その二十

松阪牛!!



西洋的生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こと

が混沌とし、その混沌に乘じて、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、沈殿した今よりも、エネルギーに満ちているように思われる。

自分で身につけていきながら、でも誰かのアイディアに盲従することなく、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、だからこそ夫仕事をする。

ページをめくる度、今僕がすべきことはなんのかと、問われているように思う。

新トヨソリュ
okayan・選

司馬遼太郎 文春文庫

竜馬がゆく
ゆく

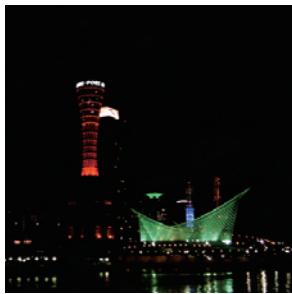
司馬遼太郎

文春文庫

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、お恥ずかしながら個人的には初めての司馬作品、只今五巻に入ったところ。
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、心許ないといふか、西欧列強の脅威、身分制度の崩壊と



遅ればせながら2010年もよろしくお願いします。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「リストラ本」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)



■2月と言えば
やつぱりバレンタイン!
え、今年も男性諸君がそわそわする季節
がやってきましたね、バレンタイン(笑)。
当店では、今年も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・
ショコラ」、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

編集後記

別々に原稿を書いていながら、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)

■2月の月イチ連休のお知らせ。
月恒例当店月イチ連休。2月は後半にいた
だきます。みなさんは迷惑をおかけし
ますが、何卒よろしくお願いします。

月イチ連休
2月21日(日)～22日(月)

news & information
リトル
ニュース
Little Star Restaurant



トとしてお出ししますよ。
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「プラウニー」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!



ティライム 14:30～18:30
(土日祝は15:00～18:00)

スウィーツに軽食、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の「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、東八道路沿いの「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。

