

# 毎月 新聞 ごはん

第 69 号

2010年2月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無断スポット

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。



ふじんまろごちそう。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

又、昔も今も、  
待たないで、  
春の宴。



な んだか今年は冬の寒い寒さに見舞われ、すっかり出まづ…なんてこと言わずに、去っていく冬の味覚を惜しんで、最後まで楽しむというのはいかがでしょう？寒いからこそおいしくなる冬の味覚、当店では「牡蠣のオイル漬け」や「焼き大根と豚肉のスープ煮」など、冬らしいメニューをラストスパートでお出ししています。

とはいえ春はすぐそこ、早春らしい味わいは菜の花、ふきのとうなどの山菜、新じゃがや新玉ねぎの春野菜が次々登場しています。春の香りと苦みを混ぜた食材は、みずみずしいのに奥深い味わい。

冬の味覚と春の味覚、どちらも味わえる贅沢な季節。リトル・スター・レストランで、旬のメニューがお待ちしています。

## 小星★人語

お店を始めた時のスタッフはオーナー四人のみ。わざわざ予定を調整しなくとも、気軽に集まることのできる仲間でした▼

したことで、夏には暑気払い、冬には忘年会を催すようになりました。全スタッフを集めても六、七人。ちょっと奮発して、素敵なお店で日々頑張ってくれているスタッフを慰労する…それができるといことが喜びになりました▼お店の体制が変わり、シフト制が複雑になり、今、スタッフの数は全員合わせると十一人という大所帯。昼だけのシフトの人、夜だけのシフトの人、どちらも入る人、平日だけの人、週末だけの人…多くの人が複雑に入れ替わり立ち替わりやってくるので、なかなか全員で顔を合わせる機会も無くなりました。多くのスタッフという仕事ができる喜びを感じつつも、つながりの深さ、強さを緩めたくはない▼年にたった二回だけれど、スタッフ全員が顔を揃える会。スタッフたちには楽しい飲み会、でも、私たちオーナーにとっても「一スタッフみんなが一堂に会する」その意味が深くなってきた気がするのです▼

二月初め、遅めの新年会を開きました。新しく採用したスタッフの歓迎と、卒業するスタッフの旅立ち祝いも兼ねて…終始笑顔のスタッフたちを見るうちに、不覚にも嬉し涙が出そうになる…いいチームだな、そっか、私たちはチームなんだな、と(麻)





20 きんぴらたれで常備菜の達人に！

たれはきんぴらに合うように作られています。

**常** 備菜の代表「きんぴら」は当店のひそかな人気メニュー。コツさえつかめば、簡単にきんぴら名人になれること請け合いです！

さて、そのコツとは、**①** まず好きな味のきんぴらタレを先に作っておくこと。**②** 好きな具材を完全に9割以上火が通るまで炒めてから、**①** のきんぴらタレをまわし入れ、強火で一気に煮詰めながら具材に絡ませる（炒りつける）。この2点だけ！

好きな味のきんぴらタレといわれても困るかも知れませんが、たとえばこっくりした甘みのきんぴらが良ければ「醤油・酒・砂糖・みりん」を3：2：1：1ぐらいの比率で合わせてみてはいかがでしょう。あまり甘すぎない方が良ければ、砂糖を入れずに酒やみりんを増やしても良いでしょう。さつまいもやかぼちゃなど、食材自体が甘みのあるものをきんぴらにするなら、「薄口醤油・酒・みりん」のみの組み合わせでも、上品でおいしいもの。「醤油・酢・酒」を合わせた酸っぱいきんぴらタレもなかなかオツなものです。とにかく、タレを合わせたときに味見をして「ちょっと濃いめだけど美味しい」、というくらいの味のタレを作っておけば大丈夫です。

具材とは言えば、王道のゴボウと人参のきんぴら、当店で人気の蓮根のきんぴら、前述したさつまいものきんぴらやかぼちゃのきんぴらもなかなかいけます。牛肉とゴボウのきんぴら、牛肉と山うどの炒り煮、豚肉とキノコの炒り煮、アサリとフキのをあっさり炒り煮にしても。具材は炒めるだけで火が通るような切り方をしておくこと、大きさを揃えること。ごま油かサラダ油で中火～強火で具材に火が通るまで（でも焦げないように火加減を注意！）炒めます。そのまま食べても大丈夫なくらいになったら強火にして、作っておいたきんぴらタレを鍋肌からジャーッとまわし入れ、フライパンをあおって全体に絡めます。煮物ではないので、炒めてタレを煮詰めながら具材に絡めていくイメージでやるとうまくいきますよ。

と

にかくホール係としてはおしゃべりで、やや派手な接客をするタイプのワタクシでありますので、控え目で、でもカクジツにいい仕事をしてくれる手堅いタイプのホールスタッフには… okayan はおしゃべりだから、あんな風にお客さんと仲よく出来ていいなと思われたりすることがあるんですが、それはね、単純にタイプが違っただけなんだよと思います。どんなタイプのホール係であっても、全然出来てない仕事をチャラに出来るような、起死回生の一発…そんな満塁ホームランのような、接客はないんです。えーっ！ そのおしゃべりでなんとか出来ないの？ と、ええ、全然出来ないんですよ（苦笑）…残念ながら「それだけでは」ね。もしも…レジのところでお会計をさせていたとき、最後にお見送りの接客をしている僕がそんな風に見えるのだとしたら…お客さんの様子をよく伺い、適切に心を配り、お客

さんにとっての居心地のよさ…それはちいさなコツコツとした仕事をきちんとすることで作り上げられないですし、派手なタイプでも堅実なタイプでもいいでしょ。その上で、おしゃべりはそれをほんのりダメ押すくらいでいいかな。とにかく壁に人をためる…バントヒットでもフォアボールでもデッドボールでもいいから、まずは壁に出ること…壁に出たら、相手の守備をよく理解して、でも牽制には注意しつつも思い切って走ったり、味方の選手の動き、ベンチからのサイン…そんな地味な攻撃を撃いでいく中に、チャンスが生まれるし、もしもそれで満塁とかになっても、やっぱりホームランを狙うんじゃないかと、スライズでいいんですよ、ええ、カクジツに一点（笑…弱気やね）。おしゃべり店員にだって、まず第一に必要なのはその堅実さ。おしゃべりに頼りすぎて足下すくわれるようなことのないようにと…僕自身にとっては戒めのようなホール道。

その十二  
満塁ホームランのような接客？

オレは  
ホール道。





これから、教わるだけでなく。



お 店を出している「カリフラワーのあちらへ漬け」は人気の準レギュラーメニュー。カリフラワーは食感を残しながら甘みが出るまで炒めて、それから甘酢に漬ける、日本版ピクルスの様な感じでしょうか。今はその「カリフラワーのあちらへ漬け」修行中なのです。店長に教わってから初めて作った時、食感も少し柔らかめで、カリフラワーの花の部分がポロポロ落ちて、いつもと見た目の仕上がりが違ったものになってしまいました。教わった時かなり細かく作り方を聞いていたのに、それでも当たり前には作れなかったのです。

鍵は火の通し方と混ぜすぎないことでした。まず炒める時カリフラワーにどの位火を通すか。その後、甘酢を入れて煮立たせ、火を止めた後にも余熱が入ることまで計算に入れないはいけませんでした。

今回「カリフラワーのあちらへ漬け」を教わる中で、相手が伝えられることには限界があって、聞く方もレシピをいくら細かく聞いていても、ズレたようなものは絶対あることが分かりました。どこまで火を通したら良いか、どれだけ混ぜるかは、その時その時に自分で判断出来るようにしていかなければいけません。目指す食感や見た目の仕上がりがあるときに、経験値と想像力をつけることがこれからの自分に大事だと思いました。一品一品意識しながら作っていきたいです。

ビーフシチューと言えば洋食屋さんというイメージが強いのですが、「東京で一番おいしいビーフシチューの店」という看板が出ている居酒屋に友人と潜入する機会がありましたので今回はその話を。

場所は太田保。古めかしい手書きの看板の横にある狭い階段を下へ下りていくと、そこには純和風な雰囲気とした居酒屋。お店の壁一面にずらりと手書きのメニューが張ってあり、刺身やコロッケなどよく大衆居酒屋で見かけるメニューの中に、ひと際大きい字で「天皇陛下も召し上がったビーフシチュー」と書かれた紙が張られてありました。他にもオムレツやエスカルゴ(!!)など洋食メニューもその中にいくつかまぎれています。ビールで乾杯をして、炒め物や刺身を頼んでビーフシチューを待つことに。しばらくすると店のおばちゃんが「ビーフシチューがもうすぐ出るからテーブルの真ん中あけていってね!」と声をかけてきました。さて、お待ちかねメインのビーフシチューが来た!と思ったらかなりの大皿で、テーブルをまたあけていなかった私たちはおばちゃんに「ほらほら、ちゃんとあけてかないから!」と軽々しくられました。味はすごくおいしい! よく煮込まれたやわらかいお肉。そして甘さの中にすこしほろ苦さが感じられる時間をかけた料理の味がしました。この店はきつと店長も好きなんです! と思い、早速翌日に報告を。そしてまた都合があったら同志を集め他のメニューにチャレンジしに行こう! と計画中です。



黒川裕子の  
おさけ  
日和  
osake biyori  
その二十一  
ビーフシチューだ。

小 さな頃から、物語を読むのは好きだった。「若草物語」「秘密の花園」「ちいさいモモちゃん」...母が家に揃えていた本を読むことから始まり、図書室や図書館で借りることを覚え、小学校高学年になると山中恒、江戸川乱歩、シャーロックホームズなんかを読むようになり、中学生になると少女小説も読むようになる...思い返すと、物語はいつも私と共にあった。

## 新 本読み

宮崎麻美・選



花の回廊 流転の海第五部  
宮本輝 新潮社

でも、生まれて初めて「小説って、こんなに面白かったのか!」と思いついたのは、宮本輝の「書が散る」を読んだときだった。そこには人、人そのものが描かれている気がした。泥臭く、人間の弱さや強さ、生きることの辛さと素晴らしさを力強く描かれている...衝撃的だった。

「花の回廊」は宮本輝の父と本人をモデルとし

て書かれている大河小説「流転の海」シリーズ第五作。戦後のめまぐるしい時代に翻弄されながらも、力強く歩く家族が魅力的だ。二十年以上にわたって書き続けられているこのシリーズは、まだまだ終わらそうにない...それでも父・熊鷹のハチャメチャな人間力と息子・伸仁の調子よくも純粋な心に釘つけて、いつ出るか分からない次作を心待ちにするのである。





### 3月の月イチ連休のお知らせ。

月恒例当店月イチ連休。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。

3月21日(日) ~ 22日(月)

### ■歓送迎会、ご予約受付中です！

春は出会いと別れの季節。歓送迎会の季節ですね。当店でもコースメニューや貸切、お座席のご予約を承っております。

**コースメニュー**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、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、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、飲み放題

デザートなどもあわせてご相談下さい。  
**貸し切り宴会**も承りますので、店頭、もしくはお電話でお気軽にご予約。

### ■3月はやっぱりホワイトデー！

ホワイトデーの特別デザートは、ふんわりふくらんだメレンゲの下に、甘酸っぱいレモンクリーム！おなじみのメレンゲレモンタルト！お見逃しなく！



編集後記

あーしかしね確定申告の季節ですよ(苦笑)。この新聞を入手したらすべやります、ええ、今すぐやりますとも！がんばります(お)

### Clip

1月末をもちまして当店を卒業しました週末ホールの顔、最年少スタッフのたしろん。たった一年ではありましたが、本当に人は成長するんだな...若者の成長は著しいもんだとつくづくそう思いました。アルバイト自体まったく初体験、うちに来た頃のあのひやひやすな危うさは、この一年他のスタッフとそしてお客さんに支えられ、また彼女持ち前のまじめさと集中力で見事に花開き、頼りになるスタッフへと成長してくれた...私だってやればできるんだと、そんな実感を胸にまた新しい道へと進んで欲しいなと、ワタクシ、ホロリとしながら思うのです...がんばれ！たしろん(お)



## ★ 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。

