

毎月 新聞 ごはん

第 7 3 号

2010年6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

小星★人語

六月一日はリトルスターの開店記念日。お馴染みのお客様からたくさんのお花やお祝いの品をいただきました。花で店内が彩られるこの季節、幸せな気分が胸がいっぱいになります▼そんな花束も何日かのうちに、しおれたり枯れたりしてゆくわけです。せっかくなの美しい花々、なんとか長持ちさせようとしてドライフラワーにしてみたり、まだきれいなものだけ集めて新しい花瓶に活けたりしています▼そうして花を活着しているとスタッフに「店長、お花習っていたことあるんですか?」と聞かれました。「ううん、ないよ!」「すごい、きれいです。独学でも上手に活けられるんですね」誉められて、ちょっと得意になりました。どうして誉められたんだらう?そのことを考えたときに、無意識のようで確固とした、自分なりの哲学がそこにはあるのだと気づきました▼好きな花、きれいな花ばかりを集めて束ねたから美しい花束ができるわけではない。いたいた花の中から色、形、長さのバランスを見て、主役を決め、どんなイメージで作るかを考え、ひとつの花の中にも世界を作る。色々な花や草たちのバランスで美しい世界ができあがる▼そうだ、料理の盛りつけをするのにもよく似ている。見た目の美しさ、素材のバランス、そこに味という要素や食べやすさなどを含めて一つのお皿、料理の世界ができあがる。料理を盛りつけるように、花を活けていたんだな、私。(麻)

六

月は青梅の季節!今年も無事、三十升もの梅酒を漬けました。そして昨年漬けた梅酒がお蔵出し!うん、まるやかな口当たりで美味しく漬かりました!

そして春に仕込んでおいた、いちご酒が熟しました。ラム酒で漬けたいちご酒は、いちごの旨味と香り、ラム酒の風味が素敵によくあっています。ロックで、ソーダ割りでどうぞ。ノンアルコール派の方には、いちごを煮詰めたシロップでつくったいちごシロップソーダ、まさにいちご!これぞいちご!です。

他にも、赤い梅酒、あんず酒、キウイ酒と出番を待っている自家製果実酒が盛りだくさん。売り切れ御免、順にお出ししますのでどうぞお楽しみに!

今年
の梅酒も

美味い
漬がり
ました。

秘蔵の自家製果実酒
お蔵出し!!





日々の仕事の中で
免疫力を上げるのだ!!

梅

雨に入って気温も上がってきましたが、風邪が流行っているようです。お店のスタッフの一人もついでこの間、風邪を引いていました。やはり季節の変わり目の時期は、気温の変化に体がついていけないのでしょう。

風邪を予防するには、栄養のバランスに気を使った食事を取って、適度に運動をして、睡眠も十分取る...仕事をしているとなかなか完璧には出来ませんが、体の変化を感じたときはどれか一つでも軌道修正するようにしています。

去年の冬、私は体調を崩すことが多くて本当に周りのスタッフに迷惑をかけてはかりました。キッチンスタッフは3人だけなので、1人欠けることは他のスタッフに大きな負担をかけます。仕事は体が資本だと、強く感じました。

そんな時に店長がみんなのためにとスタッフの更衣室に「免疫力アップ術」という見出しの張り紙をしていました。免疫力を高めて風邪や病気に強い体になろう、というものです。

記事によると、食事、運動、睡眠など生活習慣をきちんとすることが基本で、他にも重要なのがストレス解消だそうです。ストレスは免疫力アップの最大の敵!と書かれていました。ストレス解消法としては、「笑う」ですとか、「趣味を楽しむ」、あと「集中する」というのがあって、餃子を沢山包んだり、タマネギを餡色になるまで炒める、という風に何か達成感を得られたり集中力を付けることも良いようです。私も集中することは仕事で、心がけていることでもあるし、集中して作業するのが好きでもあります。なので、店長にもよく「春巻き巻くの好きだよね。」と自分の仕込みに入れられます。そういえば近頃健康体ですし、勝手に免疫力が付いているのかも...? さあ、今日も春巻き、巻くぞ。



最

近は蒸し暑い日が続き、だんだんと夏らしくなってきましたね。そうなるにつれて食べなくなるのがスパイシーなもの。辛さはもちろんのこと、香りからも食欲をそそられます。スパイスには体の調子を整えてくれる効能もあって、例えば主にカレーの色付けに使われるターメリックには、抗酸化作用や、肝機能障害を予防する効果があったり、辛味をつけるチリペッパーには新陳代謝を促進する効果、また香り付けに使われるクミンには消化促進や解毒作用があったりと体にもうれしいことがいっぱい。

スパイスを使ったものとして代表的なものといえはやっぱりカレー! 欧風やタイ風など色々ありますが、この季節に食べたくないのはインドカレー。そして、そのサイドメニューとして私も大好きなのがサモ

黒川裕子の
おさけ
日和。
osake biyori

その二十四

サモサ

サ。小麦粉で作った皮の中に、スパイスで味付けした具(ジャガイモやひき肉)を入れて形を三角錐に整え、油で揚げたものです。先日インド料理屋さんで食べたものは具に茹でてつぶしたジャガイモとグリーンピースが入っていて、中はほっくりしていて、皮はサクサクでポリウムもあり大満足でした。リトスタでも「かぼちゃのサモサ風」というメニューがあるのですが、私のサモサ好きはここから始まったといっても過言ではありません(笑)。リトスタのサモサは茹でてつぶしたかぼちゃとツナをリトスタブレンドのカレー粉で味付けしてあります。カリッと揚がったアツアツのサモサをケチャップにつけて食べる! ピールにぴったりの逸品です。赤ワインにも合うと思うので、もし日替わりメニューに登場したときはぜひ、賞味あれ!

最 近お店で本や漫画の貸し借りをするのが流行っている。単純に面白かったから読んでみて、という場合もあるし、その人の抱える悩みに対処療法のように本が与えられる場合もある。そして私的に面白いのは、貸し主の「バイブル」といえる本とか、「理想の男性」が出てくる本とかを読むことだ。貸し主その人を、その本が教えてくれる。



23 料理はじっくり味わうことから始める。

つけだれに近いものができたと思っています。

どうしたら、経験した味わいを再現できるのか？ これはまず「じっくり味わう」ことにつきます。食事は「何となく」食べても食べられるもの。けれどじっくり味わうと、それまで気づかなかった繊細な味わいに気づくことができます。まず香り、そして口当たり、食感、舌の上でどういう風に味わいが広がっていくのか、飲み込んだ後に戻って鼻に抜ける含み香、舌に広がる後味…そのすべてをじっくり感じる。しっかりと作られた料理なら、そのすべてを楽しむことができると思います。逆にレトルト臭や香料の香り、添加物に敏感になることもあるとおもいます。私はB級グルメもジャンクフードも嫌いではありません（いやむしろ大好きなこともある）けれど、その味わいの「違い」は、料理人として分かっている必要があると思っています。

そうして自分が「いい」と思った味わいをどうやって再現するかは、実践あるのみ。まずは意識して食事することで、感じる力、味わう力をつけていくこと。料理はそこから始まるのだと思っています。

「お 店のレシピはどうやって開発しているんですか？」と、たまにお客様に質問されます。意外と多いのは、どこかで体験した味を自分なりに再現して作るメニューです。たとえばランチメニューの「ベトナム風ゆで鶏ごはん」は、ベトナムを旅したときに食べた「コム・ガー」をイメージして作りました。タイ料理で言えば「カオマンガイ」ですね。この料理のワタクシ的ポイントは、つけだれ。ナンプラー、醤油、生姜、砂糖、だしなどを配合して作ったこのつけだれは、日本のお米にもよく合う味わい。われながら、かなり現地のとあるお店で食べた

新 本読み

宮崎麻美・選

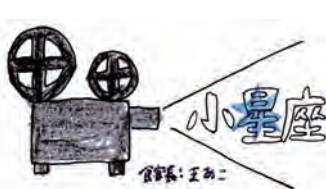


生徒諸君！
庄司陽子 講談社漫画文庫

私の「バイブル」はと聞かれたときに、色々思い浮かぶものの、やっぱり原点はこれしかなかった。小学校高学年の頃、すでに連載終了していたこの本を一気に読んでみた。その頃の私は、人の顔色を見て、良い子に見られたくて、優等生で、でも物事を深く考えない子供だった。そしてそういう自分を、あまり好きではなかった。

主人公ナッキーが、そういう私の目を覚ましてくれた。頭脳明晰、好奇心旺盛、負けず嫌い。意見を持ち、意志が強く、人とも自分自身とも、まっすぐ向き合う。時に悩み、傷つき、辛いことがあっても逃げずに向き合い、仲間助けられ、感謝しつつ生きていく。そう、私は昔も今もきつとナッキーを目指しているのです。

私 は食べることが大好きです。でも、忙しいと日々の食事を疎かにしがちでコンビニ弁当が続いてしまいます。以前居た会社ではあまりの忙しさで、お弁当を食べていても特に社内で雑談することもなく、黙々とパソコンに向かう毎日。会話が減るから、どんな空気は悪くなる一方。そんなある夜、出勤を取って一つのテーブルに集まってご飯を食べよう！となりました。お互いの顔が見えるので自然と会話が弾みます。食事が終わってもしばらく話が終わらないくらい。入社したばかりの私にとって、遠く存在だった人たちとの距離が少し縮まった瞬間でした。ああ、これはまさに『南極料理人』



Vol.1
『南極料理人』
監督・沖田修一
出演・堺雅人、生瀬勝久、きたろう、高良健吾、豊原功輔

極料理人』と同じだ…と思わず涙が溢れました。映画『南極料理人』は、南極越冬隊の生活と隊員の調理を担当した主人公の奮闘を描いたお話。仕事で来ているので、みんな最初から仲良しなはずがない。仕事に対するモチベーションもバラバラ。でも、毎日3回。一つの食卓で食事することによって、次第に縮まる距離。様々な表情が現れてきます。おにぎりの具を確かめたりとやる顔。大好きなラーメンを手にした時の満面の笑み。懐かしい味に思わず涙が流れた顔。まさに食卓を共有することによって生まれる魔法。この魔法を知っているから、私は今日も色んな人たちと食卓を囲むのです。



■7月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例の月イチ連休、7月は中旬にいただきます。何卒よろしく願います。

7月18日(日)〜19日(月)海の日

■7月は七夕に土用の丑の日！

さてさて7月の季節のメニューというところ、やっぱりなんと言ってもまずは七夕の「カルピスゼリー」。

甘くて懐かしい味、カルピスを使ったひんやりゼリー。



生クリームと卵黄、ふたつのおいしさが加わって、見た目にもホントにきれいなきれいな二層

今年も半分が終わり、後半戦...いや、ありきたりですけど、時が流れるスピードがどんどん速くなってるな、40歳になったばかりだけど、一瞬で50歳になるんじゃないか、ええ、ま、そんなことはないよな(苦笑)(お)

編集後記



のゼリーに星の形のこんぺいとうを添えて...こちらは7月に入ったらすす、七夕までお出しする予定です。
そして7月後半は毎年恒例、土用の丑の日にちなんだ「茄子のうなぎはさみ揚げ」。脂ののったおいしいうなぎのかば焼きを、茄子で挟んでから揚げたてはさみ揚げ、やさしいだし汁の揚げだし風でお召し上がりいただきます。こちらは7月後半に登場予定。季節のおいしさを、お見逃しなく！

Clip

6月1日はリスタの日。今年も開店記念にお花やあれこれ差し入れ等々いただきまして、ホントにここまで続けてきてよかったなと毎年のことではございますが、また思いを新たにすることができました。

と、そんなある日、田中某という方からご予約をいただきまして、ん？田中？...って、当店元キッチンスタッフのヒデキが他の元スタッフに声をかけて来店、ちょっとした同窓会のような楽しい宴会になりました。確かにこの人達といっしょに、力を合わせて働いてた頃があったなと、でも、今やそれが完全な過去になってしまっていることにちょっと驚きつつ、懐かしい時間なのでした(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。のんびりま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。

