

# 秋風の自家製果実酒

## 季節の自家製果実酒

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出し…うん、まるやかな口当たりで美味しい漬かりました！そして春に仕込んだ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合っています。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る「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！

# 新聞ごはん

第73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



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

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束やお祝いの品をいただきました。花で店内が彩られたこの季節、幸せな気分で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くるわけです…せっかくの美しい花々、なんとか長持ちさせようとライフラワーにしてみたり、まだきれいなものをだけ集めて新しい花瓶に活けたりしています。▼そうして花を活けているとスタッフに「店長、お花習っていたことがありますか?」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ろ?そのことを考えたときに、無意識のようでは確固とした、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…いただいた花の中から色、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、ひとつのお花瓶の中に世界を作る…色んな花や草たちのバランスで美しい世界ができるから。▼そうだ、料理の盛りつけをすることによく似ている…見た目の美しい素材のバランス、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、料理の世界ができる。料理を盛りつけるように、花を活けていたんだな、私。(麻)

# 今年の梅酒も

## 美味しい梅酒が出来ました。



## 日々の仕事の中で 免疫力を上げるのだ!!

梅 雨に入つて気温も上がつてしまましたが、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た間、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つて、適度に運動をして、睡眠も十分取る…仕事をしていくなかなか完璧には出来ませんが、体の変化を感じたときばら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ばかりいました。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、強く感じたのでした。

そんな時に店長がみんなのために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らう、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、他にとて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! と書かれています。ストレス解消法としては、「笑う」ですか「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、タマネギを鉛色になるまで炒める、という風に何か達成感を得られたの集中力を付けたことも良いようです。私も集中することは仕事中、心がけていることもあるし、集中して作業するのが好きであります。なので、店長によく「春巻き巻くのが好きだよね」と自分の仕込みに入れられます。そういう人は近頃健康体ですし、勝手に免疫力が付いてきているかも…? さあ、今日も春巻き巻いてがんばー。



## 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

なつてみると食べたくなるのがスペインの辛さはもちろんですが、香りからも食欲をそられます。スペ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タミンには消化促進や解毒作用があつたりと体にもうれしいことがいっぱい。

サモサは茹でてつぶしたかぼちゃとチナをリットスタブル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! ビルにぴったりの逸品です。赤ワインにも合うと思うので、もし口替わりメニューに登場したときはぜひ賞味あれ!

## サモサ

その二二四

黒川裕子の  
おさけ  
日和。  
osake biyori

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、その人の抱きの悩みに對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。

## 新トヨンリュ

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だ。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、そういう私の目を覗きさせてくれた。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。この魔法を知っているから私は今日も色々な人たちと食卓を囲むのです。



## 23 料理はじっくり味わうことからはじまる。

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くると思います。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、舌の上にどういう風に味わいが広がっていくのか、飲み込んだ後に戻つ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こと。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りますとおもいます。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「違ひ」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。

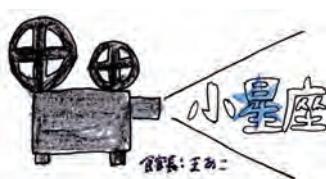
そうして自分が「いい」と思った味わいをどうやって再現するかは、実践あるのみ。まずは意識して食事することで、感じる力、味わう力をつけていくこと。料理はそこから始まるのだと思っています。

「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」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

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も弾みます。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の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



監督：沖田修一  
出演：堺雅人、生瀬勝久、高良健吾、豊原功輔



主人公ナッキーが、そういう私の目を覗きさせてくれた。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。この魔法を知っているから私は今日も色々な人たちと食卓を囲むのです。

時に悩み、傷つき、辛いことがあっても、逃げずに向き合い、仲間に助けられ、感謝しつつ生きていく。そう私は昔も今も、きっとチャッキーを目指しているのです。

私は食べることが好きです。でも忙しいと日々の食事を疎かにしがち

## 『南極料理人』

vol.10

「南極料理人」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。様々な表情が現われてきます。おにぎりの具を確かめ、手にした時満面の笑み。懐かしい味に思わず涙が流れたりする顔。大好きなフレンチを手にした時満面の笑み。懐かしい味に思わず涙が流れたりする顔。まさに食卓を共有することによって生まれる魔法。



6月1日はリトスタの日。  
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  
よかったです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  
かけてご来店、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ど、  
でも、今やそれが完全な過去になつ  
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)



セタ特別デザート  
カルピスゼリー

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

■ 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ふと、  
やっぱりなんと言つてもまずは七夕の「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。

■ 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。何卒よろしくお願いします。

7月18日(日)～19日(月・海の日)

news & information  
リトル  
リトル  
ニュース  
Little Star Restaurant



のゼリーに星の形のこんぺいとうを添えて  
…こちらは7月に入ったらすぐ、七夕まで  
お出しする予定です。

そして7月後半は毎月恒例、土用の丑の日  
にちなんだ「茄子のうなぎはさみ揚げ」。  
脂ののったおいしそ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、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お更新でチェック!



ティラミス

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、おしゃべりもイイネ。FreeSpotのサービスはこの  
時間帯でどうぞ。



デナース 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し下  
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「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たいております。  
ありがとうございます。

