

# 毎月 新聞 ごはん

第 7 5 号

2010年8月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無償ポット

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。



ついでに巻くごちそう。

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

当店の定番メニューの代表格、玉子焼きと鶏の唐揚げは、母が繰り返し作ってくれた思い出の味。お袋の味と言われればこの二つのメニューなのですが、子供の頃から体にしみこんだ味というのは、それ以外にもあるようです▼たとえば私の好きな料理はカレー、餃子、麻婆豆腐です。母がこだわって手作りしてくれたカレーと餃子は、自分で作ることもこだわって研究して作る精神が受け継がれています▼けれど麻婆豆腐は、どんなにおいしい麻婆豆腐をいいたいても、最終的に丸美屋の麻婆豆腐の元で作ったものに一番安心のおいしさを感じます。当然母がそれを使っていたからで、少しアレンジを加えてくれたにしても、味の基本は丸美屋の味。

**暦**  
の上では秋を迎えたというのに、連日の真夏日、熱帯夜。この暑さで夏バテ、食欲不振なんて方も多いのでは？ けれどせっかくの食欲の秋は有効で、おいしく楽しんで残暑を乗り切っていきましょう！  
「塩豚とレタスの酢蒸し」は、アンデス岩塩をみこんだ塩豚とレタスを、酒と酢でサッと炒め蒸して中華香味たれでいただく、さっぱりがつつりメニュー。ほどよい酸味がごはんにもビールにもよく合います。

当店の定番メニュー「南蛮漬け」や小さな人気メニュー「カリフラワーのあちら漬け」も、酸っぱすぎない甘酢の味が好評です。

また、この秋お蔵出しの自家製「赤い梅酒」もお試しあれ！

定番の梅酒よりまろやかな酸味が良い感じ。当店一番人気のカクテル「梅酒シンジャー」もお忘れなく！

入っているのがポイントのよう▼さらには世の中にどんなにいい北海道土産が出回ろうとも、父や伯母が繰り返しお土産にくれた「白い恋人」は、永遠の好きなお土産ランキングナンバーワン！ 似たものじゃダメなのですか▼お袋の味とは違う「安心の味」。当店のメニューも体にしみこむ「安心の味」になると嬉しいです（麻）





## 感激!! はま子、名古屋グルメに学ぶ。

**夏** 休みを使って、名古屋へ日帰りで行ってきました。大阪に住んでいる友達3人と名古屋で待ち合わせ、名古屋名物を食べ歩きの旅です。友達3人は私より一足先に着いていて、さっそく喫茶店に入り、小倉トースト&あんかけスパゲッティを食べていました(まだガツリと...)。私は昼食から合流しました。

名古屋と言えはやはり味噌系のものですよね。暑い日だったのですが、味噌煮込みうどん屋さんに入りました。うどんもきしめんで、手打ちのような感じ。使っている味噌は色は赤味噌に近くて、味はちょっと甘辛でした。これが名古屋の味噌か!と堪能した後は、しばらく街を散策し、本日のメインイベントへ!

夕食は、人生初のひつまぶし! うなぎは関東の調理法と違って、うなぎを蒸さず、焼くだけなので、表面がカリカリととても香ばしい感じです。そして出ました、あの独特の食べ方! まず、ひつまぶしを4当分に分けて、1当分を別のお椀に取って、まずそのまま美味なども何もかけずにいただきます。2等分目もまたお椀に取り、次は万能ネギのり、わさびなどの薬味を好みで加えて食べます。3等分目は、お出汁をかけてさらさらいただきます。4等分目は今までの食べ方で一番好きな食べ方で締めます。4等分目はかなり真剣に迷ったあげく、結局原点に戻ってアレンでいただきました。三等分目を食べた時点でお腹は一杯に近いのですが、食べるのが楽しいこともあって、さらさらといけてしまいました。

名古屋に来てみて、独自の食文化があることにとても感心しました。ひつまぶしの様に色々な食べ方をしてみたり、B級的なグルメが沢山あったり。食べるのが好きで、食に対する探究心がとても強い県民なのかな、と感じました。私がいまこれからのメニューなどを考えることがある時、名古屋人の食に向き合う姿勢を思い出して、参考にしたいと思いました。



## 先

日の夏休みを利用して、2泊3日です。広島・しまなみ海道を旅行してきました。よく修学旅行で行ったことがあるという声を聞きますが、私は初めての広島でした。3日間ともカンカン照りのお天気で、すごく暑かったのですが、瀬戸内海がすばらしくきれいで、ちょっとだけ海に入ったりもして夏を満喫してきました。旅のメインは「厳島神社が見たい」ということでしたが、旅行を振り返ってみるとおいしいものをたくさん食べた! ということが印象に残っています(笑)。

帰ってきた直後にもかかわらず、また食べたいと思うのは宮島の「あなごめし」。私はそんなにあなごに興味があるわけでもなかったのですが、日本一のあなごめしと言われるお店で食べて初めておいしく!! と思いました。皮は炭火でカリッとしていて身はふんわり。うなぎほど脂もなくて意

その二十六

広島グルメ。

黒川裕子の  
おさけ  
日和  
osake biyori

外とあつまり。一緒に白焼きも食べたのですがこれも絶品でした。あと広島といえはもちろん「お好み焼き」。今まではマルちゃんのお好み焼きを初めて知りました。キャベツたっぷりで麺も程よい固さで大満足! ビールもいぐい飲みました。

他にも、「焼き牡蠣」、「尾道ラーメン」、「たこ飯」、「鯛めし」、「塩ソフト」などなど本当にお腹が膨れるほど食べました。毎日おいしいものばかり食べて本当に幸せな3日間でした。

ひとつ心残りなのが「広島つけ麺」を食べ損なったこと。お好み焼きを食べた後に行ったバーのマスターにおいしいお店を教えてください。またいつか広島に行ったときは絶対に食べるぞ!



この本は1章につき1冊の本を掲げる読書案内の体裁を取っているけれども、1章1章には、みっちりとした様々なエピソードが詰まっています。例えば第15章「大食のすすめ」では、武田百合子著『軍士日記』を掲げるも、ドイツ映画の話を皮切りに、カレーの話、食の大国ローマ帝国や中国に触れ、飢餓文学の系譜を辿ってみたいのです。



## 24 酸っぱいの効用と酢蒸し入門。

**実** はわたくし、酸っぱいものが得意ではありません。梅干しは丸ごと一個口に入れることが困難だし（少しずつなら食べられる）、酢の物も残さず食べるけどおかわりはしない、レモンも運動の後にしかじけるなんてあり得ない。

けれど料理の仕事をはじめて、意外と私の料理には酢の出番が多いことに気づきました。その代表は母の得意料理「南蛮漬け」。私が受け継いでお店で作り続けているメニューです。好きな程度の酸味（私は酸っぱさ抑えめ）の甘酢を作っておき、そこへ火を通した具材を漬けていく。温かいのも美味しいし、冷やしても美味しいし、日持ちもする。味をキリッとさせたいと

き、私はたいてい酢を使います。キレがあって奥行きのある味わいになる…。それに酢って日持ちさせる効用があるから、常備菜にはもってこいですね。とにかく酢を使った好みの味のタレを作って、そこへ具材を漬けていけば保存食のできあがり。ワインビネガーとオリーブオイルを主体に作ればマリネになるし、米酢と砂糖なら甘酢漬け。マリネと甘酢漬け（あちら漬）は当店の人気メニューですものね。そして今年からはじめて密かなヒットメニューが「酢蒸し」。春は「春キャベツと塩豚」、夏は「レタスと塩豚」を酢蒸しにして中華香味だれをかけて提供させていただきましたが、冬は白菜と塩豚もいいなと思っております。フライパンにごま油をしいて具材をサッと炒めて、酢と酒を1:2の割合で混ぜたものをサッと振りかけてふたをして蒸す…器に盛ってから好みのタレをかけて。これだけ！当店ではタレとして中華香味だれをかけておりますが、ぼん酢でも塩でも好みのドレッシングでも醤油でも、アレンジは自由自在です。

これ、たとえば「白菜と鱈」とか「チンゲンサイと鶏肉」とか「セロリとイカ」とか、具材は色々考えられると思うんですよ。酢蒸し向上委員会！ぜひ色々試して、いいアイデアがあったら教えて下さいね。

## 新本棚

木目田 綾・選



書物漫遊記  
種村季弘 ちくま文庫

数え上げれば、その章だけでも引用した本は20冊、映画4本。おトボけあり、切なさあり、真摯な佇まいありと、くるくる変転する眼差しからは、実際お会いした事がなくとも、好奇心旺盛で、エバってなくて、愛情たっぷり、幾つになってもイタズラを仕掛けてニタニタ笑う、そんな著者の姿が見えるような気がします。

ドイツ文学者、作家、美術史家、ミニエリスム研究家、吸血鬼研究家、評論家etc...数々の肩書を持ち、博覧強記と謳われた故・種村季弘氏であるけれども、私にとって氏はなんと言っても「一緒にお酒を飲んでみたかった」「憧れのじいさま」なのでした。「馬鹿だなあ」とかなんとか、頭をはたかれながら言われつつ…。

**ど**んなときも音楽とお酒と仲間と恋人と家族と笑顔とユーモアがあれば、何があっても大丈夫★自分の幸せは自分で掴むのよーワハハハハ！

エミール・クストリッツァの映画はいつも、そんな風に言ってくれている気がします。

どの映画も若者はもちろん大人もおじいさんも、動物まで底抜けに明るくて騒がしくて、間抜け。すごく親しみを覚えます。

中でも『黒猫・白猫』は、特に好きな作品です。主人公のザレは親の都合（賭けでマフィアに大負け）で会ったこともない相手と結婚させられ



『黒猫・白猫』  
監督・エミール・クストリッツァ  
出演・バイラム・セウエルジャン、スルジャン・トドロウィッチ、ブランカ・カフィチ、フロリアン・アイディーニ

そうになったり、愛する家族が死んだり、お金がすっかりかんになったり。そんな中でも運命の相手と出合い恋をする。新しい友情だって生まれる。次々とハプニングが起こっても飛び越える、そのパワフルさに何度見ても元気をもらいます。

また本作は出演者のほとんどが素人。実際のロマ（シブシ）たち。表情・動き・彼らが奏でる音楽の全てが本物。映画の中で生きています。「人生は素晴らしい！」というメッセージが、ぎゅぎゅうに詰まった『黒猫・白猫』ほど、HAPPY ENDという言葉がピッタリの映画はないと思っています。



■9月の月イチ連休のお知らせ

毎月恒例月イチ連休、今月は敬老の日(3連休に合わせたいただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願ひします。

9月19日(日)

〜20日(月・敬老の日)

■スタッフ募集中です!

リトル・スター・レストランではこの度、新スタッフを募集することになりました。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな元気で楽しい方、いっしょに働いてみませんか?詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。

■初秋はお米の季節です!

実りの秋はまずお米から! まずはなんと書いても食欲の秋! 当店自慢の美味しいお米は山口県の中津郡の一軒の農家さんからいただいているんですが、9月中旬から新米に代わります。今年の西日本は豪雨の梅雨に夏は猛暑と、さて、お米的にはどうなんだろうね...って、一応豊作らしいんですけど、ええ、とにかくにも、おいしいお米を楽しみにしましょう! それからやっぱり、のんべえさんには秋の新酒、みずみずしくてフレッシュな味わいの「冷やおろし」。旬の日本酒も9月中旬以降の登場予定! お楽しみに!

編集後記

猛暑猛暑今年も10月くらいまで続くとか何とか...日曜日の夕方みたいになっちゃって寂しいような、せつないような...夏の終わりのあの「夢さ」が今年はちょっとかんじられなくて、やや残念な今日この頃ですな(お)

Clip

今月の「散歩の達人」、武蔵境から西国分寺までの特集なんですけど、いきなり巻頭の連載で久しぶりに雑誌に取り上げていただきました、ありがとうございます(笑)。休日に出勤しての取材だったんですが、こうやって着替えてツーショット写真なんか撮られることってホント減多なくて、しかもカメラマンさんに「ハイ!お二人もうちょっと近づいて、見つめ合ってください!」...って、日頃見つめ合ったりすることもないワタクシども夫婦ですがなにか? (苦笑...でも楽しかった!) ちなみに当店、実は9月発売の書籍にも載せていただくことになってます、ええ、よろしくお願いします。(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。

