

ワインで乾杯!!
大人の秋です。
ボジョレー・ヌーボーも
やってくる。

急に涼しくなってきた秋めいてくると、ワインが似合うと思うのはなぜでしょう? ビールをがぶ飲み! もいいけれど、しっとりのワインを飲みながら秋の夜長を楽しむのもオススメですよ。

当店でも用意しているのは、和食にも洋食にも合う、しっかりとした味わいのワイン。お祝い用、食前酒用にスパークリングワインも用意しています。自家製レバペーストやクリームチーズの味噌漬けなどある乾杯もいいですね。

十一月の第三水曜日にはボジョレー・ヌーボーも解禁になります。ボジョレー・ヌーボーをデカンタ以上で注文されたお客様には、特別なおつまみを用意してお待ちしております! ワインの秋。たまには大人飲みのリトスタへ、いかがでしょうか?



と声を大にして言います。ぜひ皆さんも! (麻)

毎年秋休みは何をおいても旅に出る! というわけで、十月にお店ごと秋休みをいただき、盛岡・松島・塩竈・仙台の旅に出ました▼盛岡では名物、冷麺に挑戦。盛岡駅前の「盛岡閣」で、昼からビール、タン塩、カルビ、ミソ!

とあれこれ焼肉を楽しんだあげく、心のメインディッシュは冷麺。満を持して現れたのは予想したより極太の、歯ごたえ抜群の冷麺。スープの旨味もキムチの味も丁寧に作られたおいしさで、目から鱗が落ちる! 人生最高の冷麺でした▼塩竈は二平方キロメートルあたりの寿司屋の数が日本一。そこで入ったのは「すし哲」という、お寿司屋さんらしい店構えの一軒。にぎりはもちろん一品料理も抜群で、たっぷりの薬味でいたたく鰹の酢締め、しっとりやわらかゆでだこ、鰻の胆酢和えなどつついつい昼から日本酒に手が伸びる! 人生最高の寿司屋に認定です▼そして仙台では「旨味太助」という牛タン屋さんへ。実はうちのお店の元スタッフが高校生の時アルバイトしていたという、仙台名物牛タン発祥のお店。厚切りの牛タンに固くなく、絶妙な焼き加減に炭火焼きされた牛タンは、麦飯とあわせるとなぜか旨味を増すようです。つけあわせのテールスープとおしんこも組み合わせても味も絶妙! まさに人生最高の牛タンです▼というわけで「人生最高」に何度も出会った秋の旅の名物にうまいものあり! (麻)

毎月
新聞
ごはん

第 77 号

2010年10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。



ふじんちんちんちんちん

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



このこの～!

食材くんは正直もん。

実

りの秋。リトルスターレストランにも新米が届きました。お店のお米はオーナーokayanの地元、山口から送られてくる、とってもおいしいお米です。炊いてみると香りも良く、みずみずしくてモチリ、ツヤツヤとしています。

新米は、お米自体がみずみずしいのでokayanからもういつもより水を減らして炊くように言われました。私は始め、ほんの少し...100ml減らして様子を見ていました。それで炊きあがったものは、悪くないと思ったので、その水の量で炊くことにしました。でもある日、店長から「お米ちょっと柔らかいから、水の量とか先輩に聞いてみて?」と言われました。くろ子先輩の炊いたお米はたっている、様なんです。

先輩に聞いてみると、水の量は200ml減らしていました。さらにお米を研いで炊くまでの時間を減らしていました。いつもは13分置くのですが、新米は15分〜17分置いていました。水を減らす代わりに、いつもより長く置いてお米に吸水させる、ということでした。

そうやって炊くと、お米の外側はハリがあってツヤツヤ、中は水分が閉じ込められてモチリ、になると教えてもらいました。水を減らすことばかり考えていましたが、お米を炊く工程には吸水時間も入る、と気がかされました。さらにお米を研いでいる時にもお米は吸水しているので、それを入れて水の分量を考えます。一つの料理が出来るには、いろいろな工程といろいろな状況があります。今回のように季節によって素材の状況が違ったりすること、いろいろな「状況」の一つ。一つの事で対応しようとせず、いくつかの条件で成り立っているのか考えて、やり方を考えることが大事だと思いました。こうだから、こうなる...と何事にも理由がある、料理は科学のようです。そういう意味で食材からはとても分かりやすく返事が返ってくる料理っておもしろい!

コ

ロケって特別なものではないのに、食卓に並ぶと何だかうれしくなりませんか。そしてコロッケが嫌いという人はあんまりいないのではないのでしょうか。コロッケにソースをかけるときのわく



わく感は子供のころと大人になった今でも変わりません。中濃ソースをコロッケとキャベツの千切りに遠慮なくどぼどぼとかけるのが私の食べ方。基本的に私はソース味(焼きそば、お好み焼き、たこ焼きなど)が好きなので、ソースのないコロッケは醍醐味が半減するような気さえてしまいます。ビールとの相性もバッチリ!揚げ物の中ではダントツコロッケがナンバーワンで好きです。

コロッケは具材によって色々楽しめるものいいところ。王道のポテトコロッケ。肉じゃがコロッケ、カレーコロッケ、かぼちゃコロッケなどバリエーションが豊富。最近では寒くなってきたので、クリームコロッケも

その二十八

こぼる。

osake biyori

黒川裕子のおさけ日和。

恋しくなります。熱いのがわかっていながらもなぜかすべにかじりついて口の中をやけどするということをいつもやってしまうんですかね...。昨年からリトスタでは里芋コロッケをメニューでお出ししているのですが、毎日食べたいくらい好きなのでこの前家でも作ってみました。里芋をふかして、えび、干しいたけとレンコンを混ぜて、狭い台所で苦戦しながら作りました。ちょっと塩味がしかりつきすぎてしまったのですが、おいしくできたので自分なりには満足でした。

先日もついスーパーのお惣菜のコーナーでコロッケが安くなっていたので、欲張って四個も買ってしまいました。一日目は普通に食べて、2日目はコロッケサンドにして3日目はコロッケカレーにして毎日コロッケ三昧。本当にコロッケは毎日食べても飽きないものだなぁと自分のコロッケ好きを再確認しました。

レンジでレバね。



26 当店ランチの定番、ハンバーグ。その作り方の秘密が今明かされる！

リューのようにして全体を混ぜ合わせてから、こねます。よくこねると弾力のある歯ごたえとなり、ほどほどにすると柔らかい仕上がりになります。ここはお好みで、混ぜると肉の手応えが変化するので、注意深く感じること。種をまとめてボールに叩きつけ、空気を軽く抜いて、30分ほど寝かせたら、ハンバーグ種のできあがりです。

この種を、お好みの大きさ（当店の場合は150g）取り分けて、両手で叩きつけるようにキャッチボールしながら、種の中に含まれる空気を抜きます。この時よく空気をぬかないと、いびつな形になってしまいます。1～1.5cmの厚さに成形し、真ん中を少しくぼませます。強火に熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、焼きます。片面30秒から1分ほど焼いて焼き色がついたらひっくり返し、フタをして弱火で4～5分焼き、さらにソースを加えて3分ほど煮込んでできあがりです。ソースの味付けは企業秘密ですでお好みで。蒸し焼き+煮込むことで生焼きを防ぎます！このハンバーグ種は、まとめて作っておくと、忙しい時にも展開料理で活躍するすぐれものです。来月はこのハンバーグ種の活用法をお伝えします。

当店で国産の牛ひき肉と豚ひき肉を、7：3の割合で使っています。肉の重さの1/4くらいの玉ねぎをみじん切りにして、レンジで加熱して火を通し、粗熱が取れたら余分な水分を切っておきます。生パン粉は見た目で肉の量と同じくらい。卵は肉400gぐらいいに対しMサイズを1つが目安です。塩は肉の重さの0.5～0.6%、胡椒、ナツメグ、ケチャップ少々で風味と味を加えます。ボールに卵、玉ねぎ、ケチャップ、生パン粉の順に入れながら混ぜ合わせ、肉を入れ軽くほぐしたら、塩・こしょう・ナツメグを加えます。最初は手をスク

秋になると、私のささやかなる料理熱は復活します。暑い夏は食欲も落ちる上に、あまり火を使う気になれませんが（代わりにヒールの摂取量は増えるのですが…）。煮物や汁物を作るのに土鍋を取り出す頃になると、秋になったなあなんて思います。いきおい、料理本を眺める頻度が高まるのも、秋のなせる技と言えましょつか。

新 本レシピ

木目田 綾・選



私の作ったお惣菜

宇野千代 集英社文庫

私の作ったお惣菜

「ラッキー！」って言葉は幸運な出来事を引き寄せる力があるの。だからどんな小さなことでも「1日1回は「ラッキー」って言うことしてるんだ。知人の言葉に、目から鱗が落ちました。彼女はたぐさんの「幸運」に恵まれて笑顔がとて魅力的。早速、私も真似することになりました。すると面白いことに「ラッキー」は私に大小様々の幸運を運んでくれました。

vol.05

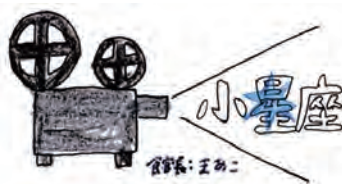
『イエスマン』

『YES』は人生のパスワード

監督…バートン・リード
出演…ジム・キャリー、ソニー・デシャネル、ブラッドリー・クーパー、リス・ダービー



「NO」が口癖だったカールですが「YES」で体が外へ向き、アクティブになった彼の周りにはとても華やかになります。もちろんいつも「YES」と言わなければならぬので、本当はやりたくない事もやらなければなりません。それでも心は全開でやるぞ！と進んでいくことで多くのことに出会い、それが仕事や生活に繋がる。やりたくない事もやることは、悪いことばかりではないのです。たぐさんの幸運な出来事が起るのです。



「この世は遊び場なの」というセリフにハッとさせられました。今〃としっかり向き合い、その中に「ラッキー」を見つけて思いっきり楽しむということが。YESの先にラッキーがあって、幸運を引き寄せる。それはまさに人生のパスワード。原稿書きながらそのことに気付いた私、ラッキー★

中でも、宇野千代さんのこの本が大好きです。一つ一つのお料理に対して、それがどんなにおいしいものか、作るのがどんなに楽しいか、誰がどう喜んでくれたかなど、「ごはんを作って食べる喜び」がたぐさん綴られています。しかも、それらがいかなる味わいなのか鮮明に伝わってくるのです。まるで本にいたっていているように。

おかげで、とうとうかなんというか、何度も読んでいるにもかかわらず、この本のお料理を真似して作ってみたのは実は数える程しかありません。いやいや、もちろん作ると実際美味しいですよ。けれど、寝床の中で読み「ああ美味しかった！」と幸せな気持ちで眠りにつく為に、私はもっぱらこの本を開いているのです…。



■恒例！月イチ連休のお知らせ。

毎月恒例当店月イチ連休、今月11月はちょっとイレギュラー、勤労感謝の祝日にかぶせていただきます。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いします。

月イチ連休

11月22日(月)～23日(火)

■今年もボジョレー、やって来ます！

今月号はワイン特集、その中でもこちらと



触れておりますが、今年11月18日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。当店ではデキャン

Clip

今年も小さな折りたたみ自転車Bromptonを持って旅行に出かけた秋休み、この自転車を買ってから、ほとんどすべての旅行に帰省に連れ回していると言っても過言ではない…うちの実家の山口に、新婚旅行の金沢に能登、翌年は香川に直島、去年は尾道からしまなみ海道、今治・松山、ちょっと寄っただけけど神戸、近場では鎌倉に銚子、河口湖なんかにも行きましたね。それぞれ走る距離や、本気度はまちまちではありましたが、やっぱり自転車があることが僕らの旅の醍醐味…ええ、腹ごなしにもうってつけ！みなさんもよかったですね。まずは旅先でのレンタサイクルからはじめてみては？おススメ！(お)



編集後記

しかし、急に寒くなってきましたね。街ゆく人も、ついこの間まで半袖だったのに、いきなり厚手のコートやマフラー、あわてて引っ張り出した方も多いんじゃないでしょうか？寒い寒い冬が来るそうですね、今年(お)

■忘年会のご予約、承り中です。

ちょっと気が早いですが、季節も晩秋から冬へと、そろそろ年末・年の瀬の足音なんて聞こえて来つつあります。今日のこの頃、忘年会と言えば、やっぱり暮れの元氣なご挨拶…コース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん賞賛まで、詳しくは店頭のパフレットや、ホームページをご覧ください。ご予約・お問い合わせは、もちろんお気軽にお電話ください。(0422-45-3331)。

★ 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！



テイクアウト 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。

