



＼ 濱田 真衣の／ メガネ *60* 日記 25

このこの～!
食材くんは正直もん。

卷之三

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、とってもねじねじのお米です。炊いてみると香のり良く、みずみずしくモッチリ、ツヤツヤとしています。

先輩から「お米ちよつと柔らかいから、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変えていました。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つてツヤツヤ、中は水分が閉じ込められてモッチリ、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、と氣付きました。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、それも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態が違つたりすることも、いろいろな「状況」の一つ。一つの事で対応しようとせず、いくつの条件で成り立つているのか考えて、やり方を変えることが大事だと思いました。「ただだから、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じめてからやりやすく返事が返ってきてる料理っておもしろい。も分かりやすくなる。」と何事にも理由がある。

口 ロツケって特別なものではないの
に、食卓に並ぶ何だかうれしくな
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
キヤベツの千切りに遠慮なくぱぱぱっと
かけるのが私の食べ方。基本的に私はソー
ス味（焼きそば、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してしま
います。ビールとの相性もバツチリ！ 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。

コロッケは真材によって色々楽しめるのも
いいところ。王道のボーネトコロッケ。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。最近は
増えなってきたので、クリームコロッケも
ワンで好きです。

恋になります。熱いのがわかつていながらもなぜかすぐ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ふんですけどね…。昨年からリス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。ちょっと塩味がしつかりすぎてしまつたのですが、おいしくできたので自分なりには満足でした。



その二十八

בְּרֵבָה

になると、私のさきやかな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(代わりにビ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、秋のなまら技と言えましょく。

レシピ
れ
シ
ピ
れ。



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るようです。ここはお好みで、混ざると肉の手応えが変化するので、注意深く感じること。種をまとめてボウルに叩きつけ、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。

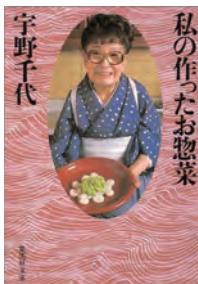
この種を、お好みの大きさ(当店の場合は150g)取り分けて、両手で叩きつけるようにキャッチボールしながら、種の中に含まれる空気を抜きます。この時よく空気をぬかないと、いびつな形になってしまいます。1~1.5cmの厚さに成形し、真ん中を少しづらします。強火に熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、焼きます。片面30秒から1分ほど焼いて焼き色がついたらひっくり返し、フタをして弱火で4~5分焼き、さらにソースを加えて3分ほど煮込んでできあがりです。ソースの味付けは企業秘密ですのでお好みで。蒸し焼き+煮込むことで生焼きを防ぎます! このハンバーグ種は、まとめて作っておくと、忙しい時にも展開料理で活躍する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

当店では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。

ボウルに卵、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

新トヨンリュ

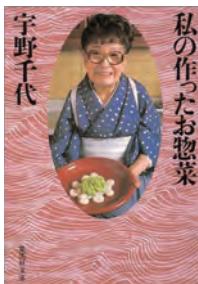
木目田 綾・選



私の作つたお惣菜

宇野千代

集英社文庫



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、びほんを作つて食べる喜び」がたくさん綴られています。しかも、それがいかなる味わいなのかが鮮明に伝わってくるのです。まるで本当にいたいでいるように。

おかげで、というかなんというか、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つ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のです。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…。

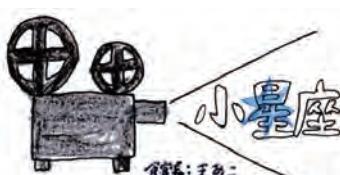
「ラッキー!」って言葉は

『イエスマン』

vol.5

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」って言うことにしてるんだ。知人の言葉に、目から鱗が落ちました。彼女はたくさんの「幸運」に恵まれて笑顔がとても魅力的。早速、私も真似することにしました。すると面白いことに、「ラッキー!」は私に大小様々

の幸運を運んできてくれました。『イエスマン』という映画は、今まで「NO!」が口癖で自分を硬い殻に閉じ込め守つていたジム・キャリー演じるカールが主人公。常に「NO」を實き通したことで友人から見放され、仕事でもクビを宣告されてしまいます。そんな時、旧友に誘われ自己磨錬セミナーへ。「いつもYESと答えるのだ! NOと言えば炎が起る」と周りの圧倒的な雰囲気にのまれ「YES」を言わざるを得なくなります。



「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」としっかり向き合ひ、その中に「ラッキー」を見つけて思いつきり楽しむということか。YESの先にラッキーがある。やりたくない事もやることであります。やるぞー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で悪いことばかりではないのです。たくさんの幸運な出来事が起るのです。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はラッキー★

が「YES」で体が外へ向き、アクティブになった彼の周り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、本当にやりたくない事もやらないかもしれません。それでも心は全開でやるぞー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で悪いことばかりではないのです。たくさんの幸運な出来事が起るのです。



今年も小さな折りたたみ自転車Bromptonを持つ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と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だけど神戸、近場では鎌倉に鎌倉、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か、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、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)



■ 今年もボジョレー、やつて来ます！
今月はワイン特集、その中でもかわいらしい

編
後記

触れておひまわが

今年は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

恒例！ 月イチ連休のお知らせ。毎月恒例！ 店員イチ連休、今月11月はひよりとイレギュラー、勤労感謝の祝日にかぶせていただきます。みなさんにばく迷惑をかけしまいますが何卒よろしくお願ひます。

月イチ連休
11月22日(月)～23日(火)

news & information
リトル
ニュース
Little Star Restaurant



ターポトルをはじめされた方に「レッショなワインにぴたりな特別メニューがもれなくついてます！ ねむなのですね…

■ 10年ぶりの予約 承り中です。

わが家が早いですむか季節も晩秋か

の冬くびやかの年末・年の瀬の足音なんて聞ひたて来つります今田の頃、忘年会と記念日、やっぱり暮れの元気な挨拶…コース・パーティーメニューに飲み放題、わがわん貸切まで、詳しく述べ頭のパンフレットや、ホームページをご覧下さい。ご予約・お問い合わせは、わがわんお気軽にお電話下さい (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 (ご予約はお気軽はどうぞ)

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！



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



デナータイム 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お過ご下さい。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/>



「毎月新規ごはん」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「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。

