

毎月 新聞 ごはん

第 79 号

2010年12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

家事の中で何が好きかというと、料理人のワタクシは当然「料理」と言いそうに思えますが、実は「掃除」が一番好きです。しかし家にいる時間が短いゆえ、数ある家事の中では後回しにされがちです。洗濯しないと着るものがなくなるし、体調管理のためには料理をした方がよい。朝のせわしない時間と仕事を終えた後の夜中の時間で「掃除」をするというのはなかなか過酷な条件であります。しかし年末、だれもが張り切って大掃除をする、しないといけないような気がするわけで、私も掃除をするのでありますが、その前にみなさん「整理整頓」の意味を存じでしょうか。「整理」は理をもつて、いるものといらないものを取捨選択したり、あるべき場所に分別したりする事で、「整頓」は整然と整えること。

つまり先に「整理」してから「整頓」しなきゃならない。それからやっと「掃除」するに至る。それでこそ掃除の意味がある訳です。▼「整理」「整頓」「掃除」はそれぞれ頭の違うところを使っている能力のように思われます。得てしてどれかは得意でも、どれかが苦手であったりする人が多いようです。でもこの3つの要素があることを頭に置いておけば、少しは要領よくこなせる気がします。▼というわけで家もお店も大掃除。その前にしっかりと「整理整頓」して、新しい年を迎えたいものです。年末にかかつけて、ツレアイにもよく働いてもらいたいと思います。(麻)

はいり!
かこ豆腐のあんかけ煮

はふはふ

あいま

おまじ

あススメ!!
イカワタ
チャーハン!!

い

よいよ冬本番。年末・年始の忙しいに追われて、体調を崩す方も多そうですが、そんな時こそこの時期ならではの栄養・滋養たっぷりのあたかメニューで、元気に過ごしたいですね。

まずは毎年この時期になるとお出ししている「牡蠣と豆腐のあんかけ煮」。もちろん今年もお出しします! 甘辛あんかけの中にぶりの牡蠣と豆腐がたっぷり。柚子の香りと葱がアクセント。胃の中からはあったまる、冬の不動の人気メニューです。

そして今年から始めた必殺メニュー、「イカワタ炒めチャーハン」は、早くも冬の定番化の予感。冬になると丸々と太ってくるイカのワタ、つやつやと美しくてこれを食べない手はないよ! と始めた「イカワタ炒め」も日本酒のお供にバッチリですが、それにごはんを加えてチャーハンにすると、また格別。イカワタ・バター! お醤油が口の中で一体となつてとろけるおいしさ。

日本酒は熱燗で、さらさらあったまるもよし。冬の楽しみを凝縮したこのメニュー、試さないともったいない!



さよなら、2010年!

さよなら、カントリーロード!!

一一〇一〇年は、去年に増して過ぎるのが速かった
 一一です。もついつつ寝るとお正月・・・? ちょっと
 待つてほしい感じです。毎年、年末年始の休みは実家に
 帰っていました。でも今年は、来年に向けて体制を整え
 るべく、東京で過ごすことにしました。

やりたいことはまず、大掃除! 物が捨てられないの
 で、クローゼットの中はカオス状態。頭の中もぎっご
 んなんです(笑)。要らない物は容赦なく捨てることをこ
 こに誓って、スッキリさせたいです。次に、作ったこと
 のない料理に挑戦したいです。お正月らしく、煮豆と昆
 布巻きと、お赤飯も、鹿児島料理も・・実際にそんなに沢
 山は出来ませんが、考えるだけで楽しい。あとは初詣に
 行って、お笑い番組を観て・・結局、普通のお正月です
 ね。実家で怖いの、食べるか、犬の散歩か、寝るしか
 することがなくなることです。それは避けて、絶対に充
 実したお正月を過ごしたいのです。

二〇一一年は今年よりもっともっと良い年にしてく
 へ、と思います。大きな失敗は無くても、キッチンで
 は三番手で、まだまだ甘んじて仕事をしています。自
 分に厳しく、自信の無い所から目を逸らさないで仕事
 に向き合いたいです。そのために時間と環境は大事で
 す。料理人として、一つ一つ階段を上れるよう、体制
 を整える、とても重要な休暇になりそうです。

年末の予定を母に伝えると、残念そうにっていました
 が、私が考えていることを何となく分かってくれた様
 で、「がんばれよ」と言ってくれました。大丈夫、帰れ
 るときに帰ります。「鹿児島物も食べたかろう」と、
 つっきゃげ(さつま揚げ)を送ってくれました。家族っ
 ていいです、いつだって優しいなと思います。帰ってし
 まうとこれ以上に甘えてしまふんだらうな。本場、鹿
 児島のつっきゃげは、ちょっと甘めの味付け。焼酎お
 湯割りとでもにいたたい、来年も頑張ります!



私

にとつてたご焼きといえば、子供の

ころにとり駅の大型スーパーの地下食品階にあったフードコートにあるたご
 焼きを思い出します。親と買い物に行くこ
 毎回といつていいけどいつもそこで何かし
 らをねだつていて、アイシーというスムー
 ジーみたいなアイスや、チーズドック、そ
 してたご焼き。今でもその食感を覚えてい
 ます。今思うところから私のたご焼き
 好きは始まつていたのでしょね。

今でも屋台やスーパーの店頭で見かけると
 つい買ってしまう。吉祥寺のパルコの
 横ちょにあるたご焼き店を通りかかると
 無性に我慢できなくなつて、一人で食べて
 いるところを知り合いに見られたら恥ずか
 しいなあと思ひながらも一人たご焼きを強

その三十

たご焼き

osake biyori

黒川裕子の
 おさけ
 日和。

行することもしばしば。
 たまにお好み焼き屋さんでもたご焼きがメ
 ニューにあつたりするので、あると果敢に
 チャレンジします。作るのは全然上手
 ではないのですが、不恰好ながらも丸く
 作ったという達成感もあり、ビールがいつ
 もよりおいしく感じられました。先日は家
 にあるホットプレートでたご焼きを作つて
 みました。プレーンなものと、チーズバー
 ジョンと2種類やつて、一日であんなにた
 ご焼きを食べたのは初めていうくらいお腹
 いっぱい食べました。
 今回もやっぱりソース味のものについて書
 いてしまいました。何でソース味ってこん
 なにビールにぴったりなんだろう。不思
 議ですね。

季節や年中の行事が巡るごとに、読み返したくなる本があります。例えば桜の咲く頃だったならば、花を詠んだ和歌を載せたもの。七夕だったら、星図のある宇宙関連のもの。空気が冷たくなってくれば、遠いところを思わせる、旅のもの。そんな風に、やってきた時期を噛み締めるため、再び頁を繰りたくなるのです。

新 本読み

木目田 綾・選



福永金三 講談社青い鳥文庫
クレヨン王国の十二月

そして年末から年始にかけての時期になると、私の頭の片隅に必ずあるのが、この『クレヨン王国の十二月』です。大筋としては、小学二年生のユカとクレヨン王国のシルバー王妃が、行方をくらました王様探しに王国の十二か月を渡り歩いてゆく物語。まず一月の白の町では、白い衣装に着替えて、白鳥や白熊やウサギに混

じって雪たまるまを作る。それから二月の町では黄色いコートに着替えて……。ちょっと困ったヤツだけど憎めない生物のたくさん登場する、色彩豊かな十二月の町。大晦日の夜に始まり、新年の朝に終わるこの物語は、新しい一年を、期待を持って迎えらるるよう準備を整えてくれる、幼い頃からの私の愛読書です。



レシピ
の
わ

28 ハンバーグ種で展開料理!

しまったしまった、先々月に「次回はハンバーグ種の活用方法を」などと言っておきながら、先月はすっかり忘れていました。というわけで、今回はハンバーグ種の活用法を。大量に作ったハンバーグの種、当店で肉だんごに展開することが一番多いです。空気を抜いて肉だんごの形にして、ラップを敷いたトレイ（そのまま乗せるとくっついてしまうので）にのせて冷凍します。当店の人気メニューといえば「肉だんごのトマト煮込み」。鍋にたっぷりのオリーブオイル、たたきつぶしたニンニクを香りが出るまで弱火で熱し、香りが出たらトマトソース、白ワイン、少量のハチミツ、塩などで味を調

えます。あとは肉だんごを加えて、好きな野菜を加えて、火が通るまでコトコト煮るだけ。ここにカレー粉や好みのスパイスを入れれば「肉だんごのスパイストマト煮込み」に。それから鶏ガラスープに白菜・春雨・きくらげ・干しエビ・ごま油などを入れたものに肉だんごを加えて煮こめば肉だんごの中華風煮込みに。コンソメスープにたっぷりキャベツ・人参・じゃがいも・などを入れたものに肉だんごを加えて煮込めば「肉だんごとキャベツのスープ仕立て」、私は「手抜きロールキャベツ風」と呼んでいます。

肉だんごの形にせず、そのままラップに包んで冷凍しておいても大丈夫。鍋に塩・胡椒をしながらキャベツや白菜とひき肉を重ね、白ワインか酒をまわしかけ、蒸し煮にしてもおいしいです。好みでマスタードやポン酢をかけて。

おすすめはキーマカレー。たっぷりのオリーブオイルにクミンシード、にんにくを入れ弱火で香りが出るまで温め、ひき肉を炒め、さらにみじん切りにした玉ねぎ・人参・茄子・生姜・トマト缶などを加えて炒め、好みのスパイスと塩で味を調節します。キーマカレーなら具に火が通りやすいから、短時間でできるのも嬉しいところ。展開料理で、賢く、おいしく、手軽に料理しましょう!

も し、大好きな映画のヒーローが目の前に現れたら……。そして恋に落ちたら……。

カフェで働くセシリアの唯一の楽しみは、映画。仕事でも映画のことに夢中で店長には怒られっぱなし、家に帰れば失業中の旦那は博打と酒と女に溺れ、挙句の果ては暴力を振るう始末です。そんな現実から逃げるように、彼女は毎日のように映画館へ通います。

劇場で上映されている「カイロの紫のバラ」に登場する冒険家・トムにセシリアは夢中で、何度も観ています。そんなある日、スクリーンの中のトムが客席の彼女へ突然話しかけます。「もう5回目だね。そんなにこの映画が好きなのかい」。びっくりする彼女をよそに、彼はスクリーンから飛び出しデパートへ誘います。トムがいなくなっ

Vol.07

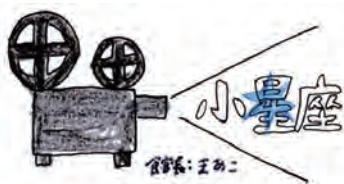
『カイロの紫のバラ』

監督…ウディ・アレン
出演…ミア・ファロー、
ジェフ・ダンニエルズ、
ダニエル・エイエロ



た映画の物語は予定通り進まなくなり、大騒ぎ。仕舞いにはみんな演じることを止めてお茶を始めてしまい、動かない映像に観客たちは怒りだします。そこへ、トムを呼び戻すために、トムを演じる俳優・ギルが、やってきますが、なんと彼までもがセシリアに恋をししてしまうのです……!

夢のような話にどんどん引き込まれました。やがて幸せな時間は映画のように突然終りを迎えますが、それでもやはり映画館へ通うセシリア。はじめはスクリーンを見れず、俯いていたセシリアですが、スクリーンから聞こえてくる声に誘われるように顔をあげ、次第に彼女に笑顔が戻ります。私もトムのように、彼女に心を奪われてしまいました。まさに、映画の魔法がかかった瞬間でした。



小星座

館長:王あこ



■年末年始営業のお知らせ。
年末年始営業のお知らせです。年内は29日(水)まで、年明けは7日(金)から通常通りの営業となります。

■年末年始休業
12月30日(木) ~ 1月6日(木)

■新年会のご予約、承り中です。

来年のことを言うと鬼が笑うと申しますが、来年の新年会、お決まりでしょうか？
気の合う面々と、ま、そうでもない方々と、新しい年です、新年会。当店でもコース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん貸切まで、詳しくは店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、もちろんお気軽にお電話でお願い(0422-45-3331)。

■新年は受験生応援特別企画(?)
週末限定！チキンカツカレー！

受験生にとっては、単なるごちつけではありません(苦笑)、ええ、今回で4回目、週末ランチ限定のチキンカツカレー！



当店自慢のチキンカツカレーがベストマッチ！新年はやっぱりカレーから！2月いっぱい限定ですよ！

編集後記

今年もいろいろあったなと、いや、ながあつたんだってとつづつ思い出さなくては、もうそれが今年なのか去年なのかかわからないようなま、それでも今年もここまでやってこれました。ありがとうございました。(お)

Clip

12月の最初の日曜日、ワタクシどもオーナー夫婦はお店を休ませてもらって、8月いっぱいまで当店を寿卒業したおすぎの結婚式にお呼ばれました。実はすっかりおなかの大きな妊婦さんなおすぎなんです、ウエディングドレス、見ての通りホントにすてきでしたし、披露宴での新郎のご挨拶に、ワタクシもホロリとしたり.....日々忙しいワタクシどもですが、本当に華やかでいい時間にココロを洗われるようでした。

そしてお店ではスタッフ一同力を合わせてオーナー不在をバックアップ、そんな風にまたみんなでのおすぎのシアワセをお祝いできた、そんな一日、本当にありがとうございました(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、おしゃべりもイイネ。FreeSpotのサービスはこの時間帯どうぞ。



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 じはん」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、人見街道沿い「あきやういず美食品 森の食堂」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。

