

毎月 新聞 ごはん

第 8 0 号

2011年1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, Tokyotel:0422-45-3331
www.little-star.ws

小星★人語

正月明け、体重が思ったより増えておらず、油断したのがまずかった。ここへ来て正月よりも体重増、冬太りの真っ最中です。太ると動きが鈍くなる、心も重くなる。▼寒い眠いし体は重いし、だからと朝寝をしてしまう悪習慣。たまにはいいけれど、体力勝負のこの仕事、休息するだけでは根本的な解決にはならない。ダイエットと齡に負けない体づくりを兼ねて、歩へへいならでできるかも。思い立ったが吉日、やれたらやろうと気軽な気持ちで、ジャージを枕元において寝ました▼いつもより三〇分早い目覚ましで鳴る、眠い頭を起こすために、一年近く続いているヨガのポーズをしてゆつゆと頭に酸素を送り込む。覚悟を決めて着替えて帽子をかぶり、とにかく外に出ましょう！▼気持ちの良い小道があったはず、と歩いていくと、高台になったその小道の入り口から見えたのは、富士山！青く澄んだ空、肌を刺す新鮮な空気が、いつもと少し違う風景、静かな時間、そして歩くうちに体も頭も目覚め、温まってくる心地よさ。朝の空気が心ささ洗ってくれる。たった三〇分早く起きただけで、こんなに賢い気分になれるのか！はじめる前に脳裏に浮かんだたくさんの「やらない理由」。続ける体力ないかも、寒い、眠い、めんどくさい、時間がない。でも「続けたい理由」をたくさん見つけてしまった！初めの一歩を踏み出す勇氣を持てた自分が誇らしい今日この頃です(麻)

若さには 若さゆえの 魅力がある。

新酒!!
2011

毎
年秋、豊かに実ったお米を収穫すると、各蔵元ではお酒の醸造が始まります。様々な工程を経て醸されたお酒は、12月頃にシーズン初のお酒として出荷が始まります。シーズンはじめの日本酒は、まだ酒質も安定しきらず、少し荒削りな味わい。でもみずみずしくって、いきおいがあって、これは若さゆえの魅力

力。人間と同じ!! そんな日本酒の新酒を「しぼりたて」と呼ぶのですが、その魅力を生かすために通常行われる火入れをせず、生酒の状態で瓶詰めされます。しぼったお酒そのままの味わいが詰められた「しぼりたて」は、今、この季節だけ楽しめるおいしさ。人気の「牡蠣のオイル漬け」なんかを肴に一杯やるのがオススメですよ。





料理人に大切なこと!

「トルスターレストランのポテトサラダは、じゃがいも、にんじん、ゆで玉子、きゅうり、玉ねぎが入った、シンプルで家庭的なもの。定番のメニューで、とても人気があります。そんなポテトサラダを、去年の十二月から修行しています。何となく簡単に思うのですが、実は仕込みの中でも大物なのです。初めて作ったものはじゃがいもがペースト状になっている部分が多く、水っぽくなってしまいました。じゃがいもを茹で過ぎてしまったのです。どのくらい茹でるかは大体決まっていますが、切られた大きさや季節によってじゃがいも自体の水分量が違ったりするので、柔らかくなり過ぎないように、様子をうかがわなくてはいいけません。何回かやっていますが、まだまだ確信に到達してないので、一番難しい所と思っています。店長に聞くと、言われたことを同じようにやるのではなく「想像力と観察力、集中力が大事!」と言います。じつとほっくり感が残ったじゃがいもにしたい。皮をむいて、茹でムラを作らないため、大きさを揃えて切ったじゃがいもを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、表面だけが早く煮ずれないように、お湯の泡が小さくふつふつとなるくらいに火を弱めます。そして茹で上がったじゃがいもは混ぜ過ぎないこと。ゆで時間を判断するためよく観察すること。集中力を保って抜かり無く仕上げる。なるほど、私が気を付けるポイントにすべて当てはまります。ただ漠然と作るのではなく、理想を思い描きながら作っていると行動が変わる気がします。今は、まだ「覚えなきゃ、正しく作らなきゃ」という感覚でやっているところが強いです。工程を覚えたり経験値を増やすのはもちろんですが、料理人に大事なものは「想像力と観察力、そして集中力!」ガツンと来る言葉です。あの人が美味しいと言っているじゃないあ、喜ぶ顔が見たないあ、から料理は始まります。



「私」がまだ子供のころ、イカの塩辛を白いご飯にのけて食べるのが大好きでした。塩辛の食べ方をそれしか知らなかったというのもありますが、今考えると本当に小さいときから酒の肴になるようなものが好きだったのだなあと感慨深くなっています。最近では自分の家で塩辛を食べることはめっきり少なくなり、ご飯の上にものせて食べることもなくなっていました。でも、また今になって塩辛ブームが私に舞い降りてきたのです。それは蒸かした里芋に塩辛をのせて食べること! 数年前、吉祥寺にある某つくね専門居酒屋で友達と飲んでいたときに、隣の席にこんなところとした蒸かした小さな里芋が運ばれて

黒川裕子の
おさけ
日和
osake biyori

里芋と
塩辛。

その三十一

きていて、チラッと横目で見ると里芋に塩辛が添えられているのを発見。そのときはそんな食べ方が私の常識内にはなかったのでびっくり。すぐさま友達に「私、あれが食べたい」と提案し、注文して食べてみるとまあおいしー! 何で今までこの食べ方を知らなかったんだろうと衝撃を受け、それから家でもしばしば里芋塩辛をかなりの頻度で作って食べていました。今思うと、イカと里芋の煮物があるように両者の相性はとても良いのかもしれない。里芋の代わりにじゃがいもを使ってもおいしくできました。寒くなると毎年この塩辛里芋が食べたくなる。酒飲みの皆様、晩酌のお供にどうぞお試しください。

お隣の武蔵野市に、2009年創立の出版社があるのをご存知でしょうか。その夏葉社という出版社は、立ち上げてからこれまでに二冊の本を刊行されていれて、その第一冊というのがこの『レンブラントの帽子』なのです。3篇の物語が収録されたこの短編集は、過去に集英社から刊行されていた本の復刊本の事。

新 本のリユ

木目田 綾・選



レンブラントの帽子
バーナード・マランド
夏葉社

表題作は、美術史講師と彫刻家とが人間関係上のある状態に陥り、それを美術史講師側の視点から追うもので、彫刻家側の思考は最後までよくわかりません。けれど、小さな扉がどうと開かれる様な、温かな水に手を浸すような、なんとも言えない、いい読み終わりを迎える物語です。どちらかと言えば地味とも言えそうな、

しかしひとと心打つこの作品を二冊目として出版する夏葉社に、本に対する並々ならぬ愛情と信頼を私は感じました。二冊目の『昔目の客』（これも復刊本）は未読ですが、これ又素晴らしいしじじくりと味わえる本だろうと、読む前から既に確信しています。この先新たに刊行する本が楽しみです、今注目の出版社です。



レミイの料理

29 料理の基本は、塩つかい。

キッチンスタッフに料理を教えるのは、私の最も大切な仕事のひとつ。切り方や計り方、作る手順などなど技術的なことは比較的簡単に教えることができますが、感覚的なことを教えるのはとても難しいもの。特に、みな最初に誤解するのが「塩の使い方」。今回は私の思う塩の使い方についてのお話です。塩といえば「しょっぱくするもの」。でも「調味料」としての役割だけでなく、実は多岐にわたる塩の役割は、料理の根っこを支えるものだと思っています。たとえば、生の肉や魚に塩を振るとき、「下味をつける」と同時に「余計な水分を抜く」役割もあります。身の締まった感じにした

いときは欠かせないことです。ただ余り早くから塩をしすぎると、身が固くなりすぎてしまいます。水分を抜いたり、臭みをとったりする必要が無く、柔らかく仕上げたい場合は、加熱する直前に塩を振ります。加熱した食材に使う場合、「食材の風味を引き出す」役割があります。たくさん使うとしょっぱくなりますが、塩が足りないと食材が持つ本当の風味が出てきません。しょっぱくならないギリギリの、旨味と風味を引き出すところまで塩加減して止めること…料理の腕の見せ所です。

それから「他の味覚を引き立てる」役割があります。酸味が足りない、と思ったときに酸味のある調味料を足すのではなく、塩を加えることで酸味が引き立つことが良くあります。また甘みとコクが足りないと思ったときも、砂糖を足すより塩を足す方が、かえって甘さが出たりします…スイカに塩を振ったりするのと同じ発想ですね。

塩は下味に、調味に、仕上げに、出番の多い調味料です。だからこそ、奥が深い。特別な塩を使わなくても、充分その素晴らしいさは実感できるはず。塩は、主役も脇役も裏方も全部務めることのできるオールラウンダー。こんな懐の深い人間に、私もなりたいたいです。

初

めてリトスタで働いた日、スタッフ全員の素早い動きが格好良過ぎて、思わず見とれてしまいました。働き始めてしばらくは、厨房に立つ店長たちをついて眺めすぎてしまい、「ホールを見ていなさい!」と注意されたこともありました。

仕込みの時、野菜を切ったりチヂミの生地を作ったり…少しでしたが、厨房に立てるだけで嬉しかったし、手に染み付いた野菜の匂いを嗅いだとき、すごく誇らしかったのをよく覚えています。お店を卒業して、すっかり遠くへ行っていた感覚が、この映画を見た時、鮮明に蘇りました。

レミイは、周りの誰よりも美味しいものが大好き。夢はパリの一番のシェフになること。しかし、彼は厨房の天敵・ネズミ…。料理をす



Vol.08
『レミイの新しいレストラン』

監督…ブラッド・バード
声優…ルー・ロマーノ、
バットン・オズワルト



ること自体、叶わぬ夢かと思われましたが、ある事件がきっかけで、尊敬するシェフ・グストーの店へ辿り着きます。そこで出会った見習いシェフ・リングイニと2人で「パリの一番のシェフを目指すこと」になります。

レミイが初めて憧れの店へ着いた時、目をキラキラさせて厨房を眺めるシーンが、自分自身と重なりました。そして、彼がつくる料理があまりにも美味しそうに感動しました。朝食のふわふわオムレツ、リングイニと出会うきっかけになったスーパ、辛口料理評論家の心を射止めたラタトゥイユ。踊るように、いきいきと料理をする彼を見て、グストーが「誰だって、名シェフになれる」と言っていたのは嘘じゃなかったんだと思いました。子供はもちろん、大人も楽しめる名作です。



■2月の月イチ連休のお知らせ

毎月恒例当店月イチ連休。2月はなんと定休日がバレンタイン(苦笑)。そこにあわせて月・火でお休みをいただきます。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。

月イチ連休

2月14日(月) ~ 15日(火)

■2月と言えば やっぱりバレンタイン!

えー、今年も男性諸君がそわそわする季節がやってきたね、バレンタイン(笑)。当店では、今年もこいけ菓子店によりますバレンタイン限定デザート「**フォンダン**」。

Clip

ということで、オーナー夫婦のウォーキング、はじまっておるわけですが(笑)、ツレアイのミヤザキが30分早起きすればいいのに対して、いつも寝坊なワタクシは1時間半も早起きせねばならず(苦笑).....逆に早寝の習慣がついてきた今日この頃。ま、でも仕事を終えて、うちに帰ったら、さっくりお風呂に入って水をのんだらすみやかに布団に入る....いや、なんだかちょっとお酒ののみたいねと、寝室でビールをのみながらスナック菓子をたべてた日々比べたら、全く健康的なリズム(笑)。今年本店のワタクシもココロを入れ替え、これからも早起きに努めていきたい所存でございます、ハイ(お)



編集後記

毎月新聞も、新年の今号で80号を迎えました。毎回ネタ探しから、翌週の月末入稿まで、手のかかる子であります、続けてヨカッタ、やればできるじゃんと思っわけですね(お)



「シヨミラ」、2月1日(火)から13日(日)まで、ティ・ディナータイムの特別デザートとしてお出ししますよ!
また、昨年に引き続きお持ち帰り限定のチョコレートケーキ! さらにおいしくなって帰ってきた「ブラウニー」もレッスンで販売する予定です。
今年もリトル・スター・レストランのバレンタインも是非お見逃しなく!

★ 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更新でチェック!



ティタイム 14:30 ~ 18:30
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

スウィーツに軽食、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」置いていたばいマス。

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、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。

