

# 毎月新聞 ごはん

第 8 2 号

2011年3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



「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。



お待たせしました

# 旬！ たけのこ



新たけのこ新じゃがのすし、うどん、おそば

ほんの短い期間しか出回らない「旬」を体現している野菜といえ  
ば、「旬」。生のたけのこが出回るこの時期は、何を食べても食  
べていただきたいと、力を入れてお出ししています。

何といっても一番人気は「たけのこ塩こんぶのチャーハン」。バターと  
塩こんぶの風味が旬の食感と絶妙なバランスで、お客様にも「あれ、ま  
だでないの?」と催促される人気メニュー。年間を通じて最も人気がある  
と言っても過言ではないメニューです。

そしてこの季節の出合いも、王道の組み合わせは「新たけのこ新わ  
かめのあっさり煮」。新わかめは煮物にぴったりの三陸産。今は貴重になっ  
てしまったこの新わかめを、東北を応援する意味でも、贅沢に美味しく  
食べていただきたいと、たけのこにたけのこを添えてお出しします。  
油断していると旬はあっという間に終わっちゃいますよ。

## 小星★人語

地震、火を消せ！ と言います  
が、あんなにも瞬間的に、避難  
訓練通りのことを実践する日が  
来るとは。三月十一日、東日本  
大震災。ランチタイムが終わっ  
てお客様もくつろいでいる時間

に、あの地震が起きました▼当店に入った  
ビルは古いので、大きく長く揺らりと揺れ  
て、未だかつて無い規模の地震に店内はど  
よめきました。けれどスタッフもお客様も  
慌てなかったのが素晴らしい。一机の  
下に避難してください。とお声がけし、  
揺れがおさまったのを見計らってビルの外  
へと避難していただきました。古いビルな  
りに頑丈なつくりで、当店的には、ほとん  
ど何の被害もありませんでした▼夜になら  
んと、電車が動かずに帰れないお客様が食  
事にいらしたり、一人で家にいるのが不安  
なお客様が避難していらしたり、都内から  
歩いて帰ってきたお客様が完走(完歩?)  
祝いにいらしたり。「開いていてほっとし  
ました」と声をかけていたただけで嬉し  
かった!▼その後の計画停電期間も「停電  
になってもできるだけ営業しよう!」とお  
店を開けていると、「こんな時だから美味  
しいごはん食べに来ました!」「無事を確  
認に来ました!」とお客様から嬉しいお言  
葉の数々。大きな被害、悲しいニュース、  
不安な日々を乗り越えるために、少しでも  
私たちがにできることをやっています  
い。いつも通りに美味しいごはんを出すこ  
とが、小さな救いになりますように(麻)



リトスタより、愛をこめて!!

**吉** 祥寺によく行く居酒屋さんがあるのですが、最後の締め、初めて「おにぎり」を頼んでみました。それが感動するほど、美味しかったんです。具はこんぶとじゃけの二種類で三角形のりが巻いてある、ごく普通のものなのですが、なんだか懐かしい気持ちと言っか、酔っぱらっていたせいか、涙がちよっよ切れそうになるくらいでした。

こんなに幸福感いっぱいになるのはなんでだろう。たまに自分でも作りますが、そこまでハツとしたことはなかったです。思い出したのは、家族でキャンプに行く車の中で食べた「おにぎり」。母が家族の誰よりも早起きして作った、三角形の、具はおかかで、さらに外が大きな野沢菜で巻かれているもの。野沢菜の味が、ご飯に染みている感じが好きでした。みんなでワイワイ食べるのもまた楽しい。また、受験の時、夜食に持ってきてくれた「おにぎり」も思い出深いです。お腹が空いてなくても、気持ちが嬉しくて、ついむしゃむしゃ、それなりに蓄えていましたね……。

私にとって「おにぎり」は愛情を感じる、温かい料理でした。他人が作ったものが特別美味しく感じられるのは、母の作った「おにぎり」が基本にあったからだと思います。リトスタレストランでも一つ一つ、手にぎっています。高菜をぼんぼんとぶりやタご飯セット、たまに日替わりでチャーハンなど、他にもごはんものがある中であって「おにぎり」を注文する、そんなお客さんに対して「これを食べて、思い出して下さい……」と気持ちを込めている私がいいます。

リトスタレストランの「おにぎり」の具はおかか、梅、こんぶ、にりを巻いたものと、ゆかりの四種類です。外はしっかりきれいな形で、中はふんわり。「美味しくなあれ、美味しくなあれ!」と毎日キュッキュ、にぎります。



**春**

それは私にとって一年の中で一番楽しい季節かもしれません。リトスタでも春メニューがはじまると何だか浮き足立ってわくわくします。山菜や、菜の花、竹の子など素材自らが春を教えてくれるそんな季節です。

私のリトスタ春の酒の肴メニューでもとてもお気に入りなのが「花わさびのしょうゆ漬け」。リトスタ御用達の1階の八百屋さんに花わさびが並んでいるのを見つけたら、いち早く店長にしょうゆ漬けを作りたいですと懇願するほどです。名前のとおりわさびの花なので鼻にツンとくる香りとシャキシャキとした歯ごたえが何とも言えません。毎年自分で家でも作っています。シンプルですが春には絶対に外せない一品です。そしてまた、「菜の花のからし和え」も忘れてはいけない大好きなメニュー。かため

最終回

黒川裕子の  
おさけ  
日和  
osake biyori  
春爛漫!!

に茹でた菜の花と、少しあぶった油あげをざっくりとからし和えにするのですが、油揚げの香ばしさがポイントとなっています。菜の花のほろ苦さと少しピリッとくる刺激がまたたまりません。他にもワドやフキなどを使った酒飲みには最高のラインナップが揃っています。ついついお酒も進んでしまっていますよ。

さてさて、春は別れと出会いの季節。それにもれず私も3月いっぱい約4年間お世話になったリトスタを卒業し、4月からはずっとやってきたかった福祉の現場で調理の仕事をするようになりました。というわけで突然ですがこの連載も今回で最終回。つたない文章でしたが今まで読んでくださった方々がどうございました。連載はこれで終わりますが、私のお酒日和はまだまた続きます。

歯ごたえもなく、だらしない食感になってしまいます。よく見て、青菜の茎の色が濃く変わりきる寸前にお湯からあげると、これが青菜の食感の喜びを味うコツと私は思っています。お湯の量が少ないところにたくさんの青菜を入れるのは失敗の元。お湯の量が少ないなら少しずつ青菜を茹でては引き上げてすぐに冷ます、を繰り返す。一番良いのはパスタを茹でるくらいの大鍋に大量の湯を沸かして、なるべく短時間で火を通すように心がけることです。ぬるい湯でだらだら茹でると、青菜もだらしない味になってしまいます。それから茹でた後、アクの強い野菜はすぐに氷水にとって冷やし、そのまましばらくおいてアクを抜きます。ほうれん草や菜の花、春菊、香り野菜はこのタイプ。一方アクの少ない野菜は湯から引き上げたらザルの上へ。すぐさまうちわなどで扇いであら熱を取るようにすると、色もきれいなままだし、変な余計な水分が蒸発するのでへんな水っぽさを残さずに仕上げられます。春キャベツや小松菜はこんな手法で大丈夫。ゆでたての青菜、上手に仕上げられたときの満足感はひとしおです!



「ほうれん草や菜の花、春菊、香り野菜はこのタイプ。一方アクの少ない野菜は湯から引き上げたらザルの上へ。すぐさまうちわなどで扇いであら熱を取るようにすると、色もきれいなままだし、変な余計な水分が蒸発するのでへんな水っぽさを残さずに仕上げられます。春キャベツや小松菜はこんな手法で大丈夫。ゆでたての青菜、上手に仕上げられたときの満足感はひとしおです!

**春** は料理が楽しくなる季節。菜の花、苣、花わさびなどの春野菜が出回るのも楽しいし、ほうれん草や小松菜も春の柔らかさを湛えて、冬とはまた違ったおいしさがあります。青菜を茹でる! この簡単さわまりないように見えることが、案外上手にできていないものです。たっぷりのお湯が沸騰した鍋に青菜を入れて、ふわっと葉が広がり、青さが冴えるときの美しさ。これをじっと見ていると、薄かった色がくつきりしていくのがよく分かります。この色が全体的に、完全に濃くなるまで茹でてしまうと「茹ですぎ!」です。葉はゆるくだれて、

**実** は最近本を読んでいません。やはり震災の事が気になって…。そんな中、改めて読み返そうと思ったのがこの本でした。著者は建築家の方。空間デザインという切り口から世界中の集落を調査し、その中から得られた教を100という内容で、風土と人間の関係の中から生み出された各地の集落形態の美しい多様さが伺えます。

**新** **ホトリキエ**

木目田 綾・選



集落の教え 100  
原広司 彰国社

その多様性は「自らの置かれた環境に対応し、より良い形を求める意識がそれぞれの場合を創造するのだ」という事を再認識させてくれました。これは日常でも同じ、と言いか、日常の積み重ねが集落なのだろうな、と。今回の震災で、自分の回りにも様々な立場に置かれた人達がいます。軟弱者の私も無

力感に襲われましたが「大切なものが改めてはっきりとした。復興に向けて頑張る」と言った仙台の友達や「分かち合う事や元氣を取り戻せるようお願いして発信し続ける」と言った歌うたいの友達存在、それからこの本が、大切な何かに立ち返りながら、また一歩ずつ日常を積み重ねて行くという氣力を私に与えてくれました。

**同** じ制服を着ているのに、なぜかみんなとは違って見えて大人っぽくて、目が離せない。近付きたいけれど、なかなか近付けない。でも、思い切った話してみると、屈託なく笑う顔や、恋や進路で迷う姿は、自分と変わらなくて、親近感が湧きます。高校生の時、私が憧れた女の子は、映画をたくさん見ていて、よく映画のパンフレットを広げ、色んな話を聞かせてくれました。その頃、音楽に夢中だった私には、彼女の周りが眩しく、少しでも共通の話題が欲しくて、映画を見るようになりまし。

海辺の女子高に通う桐島は、ある出来事を目撃してから、同じクラスの遠藤が気になっていきます。放課後、遠藤の部屋に遊びに行く、彼女は当たり前のように、タバコに火を付け、置いてある洋楽のCDや画集について教えてくれました。自分が知らな



Vol.10 『blue』

監督：安藤尋  
原作：魚喃キリコ  
出演：市川実日子、小西真奈美



いことをたくさん知っている。彼女を想う「好き」と、異性を想う「好き」の違いはなんだろう…。ひとことでも言い切れない感情が、空と海の様々な青色で、美しく描かれています。遠藤を初めて意識した時は、薄い、キラキラと光に溢れた青。少しずつ仲長くなって、楽しい時は、いまでも弾けそうな青。彼女の小さなウソがきつかけで、距離ができてしまった時は、薄暗くどんよりとした青。お互いの心の内側を見せ合って、一番近付いた時は、優しく濃厚な青。夜が明けて、学校へと戻る2人が駆け抜ける道は、スッキリとした爽やかな青。どの青もとても強く印象に残っています。因みに、これは私が初めて、一人で映画を見に行った作品です。場所は吉祥寺バウシアター!今の仕事に繋がる、忘れられない作品です。



また、東日本大震災における被災動物の救護支援のための募金もあわせてはじめました。ごちもぜひご協力もよろしくお願ひします。24日までの開催です！

■春の必殺デザート！

「つぎはつぎのババロア！」  
あぁ、もうなんの説明もいりませんまい(笑)。旬のいちごの香りとおいしさ、そのまんま！春の必殺デザートです！



編集後記

「困ったときの友こそ真の友」と申します  
が、この震災で、お客さんがいい友でいて  
下のことを実感感謝多謝感涙鼻水！(お)

■GW連休のお知らせ。

毎月恒例当店月イチ連休：4月は5月分と  
合わせまして、GWアタマにいただきます。  
みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何  
卒よのしくお願ひします。

GW休業

4月29日(金) ～ 5月2日(月)

■「あすナロにつき写真展」  
好評開催中ですよ！

イラストレーターのたかしまつをさんと  
中村文さんの、かわいい愛猫ナロの写真  
展！「あすナロにつき写真展」。三月末に  
写真が入れかわったの後半戦も、ナロの無  
邪気で愛くるしい表情が大好評！

Clip

「おさけ日和」で本人から  
ご挨拶もありました  
が、3月末で当店を卒業した当店キッ  
チンスタッフ黒川裕子、最終日の日  
曜深夜閉店後.....彼女おなじみのお  
客さんもゲストに向かえ、朝までお  
祝いの宴が催されました。  
素人で当店に入ってきた彼女にとつ  
て、店長ミヤザキが唯一の料理の師  
匠、ホントに彼女が育てた、当店の  
心意気を受け継いだ立派な料理  
人になってくれました...そんな店長  
ミヤザキからはなむけのプレゼント  
は、当店でもバイブルとして活用し  
ております「おかず2001」。また新  
しい仕事できっとフル活躍してく  
れるはずですよ！ありがとう。そしてこ  
れからもさらに飛躍されんことを！(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。のんびりま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お過ごし下さい。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。



「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、人見街  
道沿い「あきゅらいず美食品 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。



PCでも携帯でも ▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>