

# 新聞ごはん

第83号

2011年4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



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。



## 小星人語

実家は三鷹市深大寺。父と同じ  
三鷹市立第二小学校、第三中学  
校を卒業し、二十四歳まで実家  
暮らし。国分寺・東中野・阿佐ヶ  
谷と独立して移り住ましたが、  
結局また三鷹に戻ってきて、三  
鷹駅前でお店をはじめ、結婚して実家の近  
くに住んでいます。かなりの三鷹っ子だと  
思います▼昔は駅前に名画座があり、細々  
とお店が建ち並び、めぐらしく町並みは探  
検したくなる、好奇心を刺激するところが  
たくさんあったような気がします。三鷹だ  
けでなく、吉祥寺だって、武蔵境だって  
その街にはその街の空気ががあった…昔は良  
かったと言うつもりはないけれど、あちこ  
ち美しくモダンに開発される度に、街の個  
性が色褪せていくような気がするのです。  
どの駅に降りても同じような風景が広がっ  
ているのは、安心できる風景なのでしよう  
か?▼東北関東大震災以降、いろんなこと  
を「もう少し」深く考えるようになります  
た。電力のこと、街つくりのこと、政治の  
こと、幸せのこと…ほんの少し目をこらし  
想像するだけで、色々な事が見えなくなる  
ということに気がついたのです▼今回は選挙  
をきっかけに、三鷹っ子でありながら三鷹  
市政について無知だった自分を恥じまし  
た。そして政策を語って選挙活動をする議  
員さんの少さにも驚きました。私が求め  
る三鷹という街のかたちは、四年後の選挙  
まで、ゆっくり考えながら、議員さんの活  
動にも注目しようと心に決めました(麻)

きのこからはじめよう。  
三月十一日の東北関東大震  
災で、多くの酒蔵が被災さ  
れました。直接、蔵自体が大きな被害  
をうけた蔵もあれば、停電の影響で麹  
がだめになってしまったり、出荷を待  
つばかりだったお酒がだめになってしま  
ったり、その影響は様々です。東北  
は太平洋側だけでなく、日本海側にも  
停電や余震の影響が出ています。

想ひつたのは、  
今までのい  
ままである山形  
やさしい、岩手  
すこし、秋田  
東北の酒は宮城  
あらわす。

いつも美味しいお酒を醸してくれてい  
る蔵の方々はもとより、東北のそのも  
のの力になれることがないか? と考  
えてきましたが、まずはできること  
から。東北のお酒をご紹介して、美味  
しく呑んでいただこうのが、当店が、ご  
はん屋さんとして最初にできることだ  
と思います。お酒を美味しく呑んで、ま  
ずは「いい気持ち」を東北に送りましょ  
う!



青森

秋田

岩手

東北の酒は宮城

やさしい、岩手

すこし、秋田

やさしい、青森

すこし、秋田

やさしい、岩手

すこし、岩手

やさしい、秋田

すこし、青森

やさしい、青森

すこし、秋田



## あすナロ ぼきん

2月より二ヶ月にわたり開催しております

た、中村文さん・タカシマテツオさんの愛猫ナロの写真展、「あすナロにっき、(てん)」が無事終了いたしました。

開催期間中に東北関東大震災が発生、中村さんとタカシマさんのご提案により、店頭レジ前に「あすナロぼきん」として、募金箱を設置させていただきました。これは、震災で被災した動物たちへの義援金としての募金箱でした。

募金箱には、おかげさまで41,034円の募金が集まりました。みなさまの温かいご協力、本当にありがとうございました!

当店からは、店頭で販売した「あすナロにっき」本・「iPhoneケース」すべての収益金である、30,170円を募金させていただきました。

「あすナロぼきん」はすべて、緊急災害時動物救援本部への義援金とさせていただきます。少しでも多くの被災動物・ペットたちが救われますように。



もてなし上手は 段取り上手!!

よく友達を家に招いて、鍋を囲んだり、飲み会をします。その時感じるのが、自分はとてもおもてなし下手だということです。料理をどんどん出そうとする所にこもってしまいます。かといってスムーズに出せる訳でもなく、そして会話にもあまり参加できないので、かえって気をつかわせてしまうことがあります。さうりとおもてなし出来る人に憧れるのです。

四月の始め、都内に住む叔母夫婦の家に、弟と三人で遊びに行きました。叔母はとても料理上手で、もてなし上手なんです。食事もスラスラ出でます。ポテトサラダにじやっこ長いのかき揚げ、おぼろ豆腐、そしてメインのすき焼き! おつまみもちよこちよこ出て来てお酒がすすみ、会話を弾みます。最後に「君たちの父さんが釣ったんだよ。」と桜色の鯛を塩焼きにしてくれました。感動もありで、充実した時間を過ごしました。

叔母には私が上京してからずっとよくしてもらっていて、いつもすごいな、こんなおもてなし出来る人になれたらいいな、とただ思っていました。今回、さらりとやっているように見えました。でも実は、メニューから材料の下準備、出す順番まで、段取りされていたのです。まずサラダなどのさっぱりしたものからお酒を飲む人だから肴を何種類か、冷めても美味しいものは先に作っておく。思い返してみると、店でただぐと、速く作れるものからではなく、どんな順番で出てくるか乗じて時間を使い切るだろう、ということをまず想像して、段取りを考えます。

実は段取りが苦手な私。よく何か手を付ければよくかと焦ってしまします。気付いたのですが、家でも同じなんですね(笑) もてなし上手になりたいなら、落ち着いて、段取りを考えるところから! そして、大切な人をきらりともてなせるようになります。

**宮** 城道雄さん（1894—1956）。八歳の時に失明の宣告を受け、筆の道に入り数多くの作曲をされました。有名な「春の海」という作品は、お正月によく耳にする筝の音のあの曲です。静寂の中に生まれては消えてゆく音、その世界を生きる…。天候が崩れる時等、遠くの都会の騒音が海

## 新トヨソノリエ

木目田 綾・選



春の海

宮城道雄 講談社



### 最終回 はかり、計量カップ、計量スプーン導入のススメ。

じ1、醤油大さじ1の煮汁をつくる。全般的に薄いと思ったら、砂糖小さじ1、醤油大さじ1というように、同じ比率で少しづつ調味料を足してみる。甘みが強いと感じたら醤油だけ足してみる。辛味が強いと感じれば逆に砂糖だけ足してみる。そうやっているうちに、自分好みの味のバランスが分かってくるのです。

それでもう一つ、調味料をどのくらい入れると、どのくらい味が変わるかを把握することができるようになります。醤油を大さじ1入れると、薄口醤油を大さじ1入れるのでは、味わいの変化はどう違うのか。醤油の方が甘しょっぱくコクが出て、薄口醤油の方が塩分が強くキレのある味になります。砂糖はやんわり味に影響するので大さじで使ってもかまわないけれど、塩は劇的に味に影響するので、小さじ1以下の量で様子を見ながら使ないと失敗します（ご家庭ならひとつまみレベルで味を見て充分！）。

味のバランス感覚と、調味料の味の特製を知るために不可欠なのが、「量る」ということ。料理の基本はここから始まると思うのです。

（今回で「レシピのれ」は最終回！当店webサイトでリニューアルで始まる連載をお楽しみに！…まだ開始時期は未定ですが）

**新** 入りスタッフに最初に覚えてもらうのは「量る」ということ。ドレッシングやタレの類はアルバイトさんに作ってもらうことも多いし、新人キッチンスタッフには「失敗しにくい」料理から教えていますが、これも「きちんと量れる」前提がないとたんに失敗してしまいます。

計量カップ、1カップは200ml。計量スプーンの大さじ1は15ml、小さじ1は5ml。スプーンは、粉ものは「すり切り」で量り、液体は「表面張力」の状態で量ります。そして、これらの道具を繰り返し使うことで、この量に対する感覚が鍛えられていきます。

たとえば出汁カップ1に対して、砂糖大さ

じ1、醤油大さじ1の煮汁をつくる。全般的に薄いと思ったら、砂糖小さじ1、醤油大さじ1というように、同じ比率で少しづつ調味料を足してみる。甘みが強いと感じたら醤油だけ足してみる。辛味が強いと感じれば逆に砂糖だけ足してみる。そうやっているうちに、自分好みの味のバランスが分かってくるのです。

それでもう一つ、調味料をどのくらい入れると、どのくらい味が変わるかを把握することができるようになります。醤油を大さじ1入れると、薄口醤油を大さじ1入れるのでは、味わいの変化はどう違うのか。醤油の方が甘しょっぱくコクが出て、薄口醤油の方が塩分が強くキレのある味になります。砂糖はやんわり味に影響するので大さじで使ってもかまわないけれど、塩は劇的に味に影響するので、小さじ1以下の量で様子を見ながら使ないと失敗します（ご家庭ならひとつまみレベルで味を見て充分！）。

味のバランス感覚と、調味料の味の特製を知るために不可欠なのが、「量る」ということ。料理の基本はここから始まると思うのです。

（今回で「レシピのれ」は最終回！当店webサイトでリニューアルで始まる連載をお楽しみに！…まだ開始時期は未定ですが）

楽しい時はハメを外して、飲みすぎ…朝帰り。翌日、後悔。あります、あります。リトスターの初代「のみ部 部員ですから。

でも…ここまでやっちゃんケマセン。他人事なので、劇場でゲラゲラと大声で、涙流しながら笑ってしまいましたが、人のフリ見て我がフリ直せ」とほ、まさにこのことです。

「ハングオーバー」とほ二日酔いのこと。結婚式を2日後に控えたダグは悪友3人と、独身最後の夜を満喫すべくラスベガスへ！豪華なホテルにテンションが上がった

**史上最悪の二日酔い**  
『ハンガオーバー！』  
監督：トッド・フリーリップス  
出演：ジャスティン・バーサ、エド・ヘルムズ、ザック・ガリフィアナキス



お 酒だいいすき！一人でちびちびも良いけれど、みんなでワイワイ飲むのだいいすき！最近は自分の「適量」がわかつて仕事にならない…ということも、以前よりは少なくなった。それでも、楽しい時はハメを外して、飲みすぎ…朝帰り。翌日、後悔。あります、あります。リトスターの初代「のみ部 部員ですから。

でも…ここまでやっちゃんケマセン。他人事なので、劇場でゲラゲラと大声で、涙流しながら笑つてしましましたが、人のフリ見て我がフリ直せ」とほ、まさにこのことです。

「ハングオーバー」とほ二日酔いのこと。結婚式を2日後に控えたダグは悪友3人と、独身最後の夜を満喫すべくラスベガスへ！豪華なホテルにテンションが上がった

昨夜の行動を必死に思いだそうとするも、ヒドイ二日酔いに阻まれて、全く頭が回りません。それで、もうハチャメチャもいいところ！お酒を飲むと、気が大きくなるのがよくわかります。でも、彼らには負けました。やっぱり、お酒は程々出るのですが、次々と凄まじい事実が明らかになってきて…。

もうハチャメチャもいいところ！お酒を飲むと、気が大きくなるのがよくわかります。でも、彼らには負けました。やっぱり、お酒は程々にすべきですね（笑）

4人は、「忘れられない夜にしようと」と乾杯しますが…翌朝自覚めた彼らは、変わり果てたホテルの部屋に嗚然…。なぜか二トクローゼットに赤ちゃん、中には歯が欠けている者もいて…しかも、よく見ると、肝心のダグが居ない！ヤバイ、明日は結婚式なのに！！

の潮鳴りのように聴こえたそうです。  
「私はこの潮鳴りに耳を傾けながら、からだは都会の真中におきながらも、魂だけは遙か海辺に遊ぶことが出来るのである」  
(本文より)

□述筆記で綴られたこの随筆集は宮城さんご本人の声が聞こえてくるような文体で、まるで人知れずゆったりと流れ河のうのです。

その印象を私は受けました。その感覚を胸に目を閉じてじっと耳を澄ますと、今まで気がついていなかった音に耳を少しだけ聞く事ができるような音になつたりします。節電を呼びかけられている今、電気を消してそんな夜を過ごすのもなかなか良いものではないかと思



5周年のイベントの時に持つて来て以来、バックヤードにはずっとガットギターが置いてあります....ハードケースで場所も取るし、ホントに邪魔と言えば邪魔なんですけど(苦笑...スママセン)....たまにはね、と、前回の毎月新聞を作りに来たついでに....久しぶりにケースを開けて、チューニング、ぽろんぽろんと弾きはじめる....やっぱり楽しいんだよなあと、でもあまりにもブランクが開きすぎて、全然指がまわら....結局3時間もぶっ続けで練習してしまいました(笑)....あー、またいつか人前で弾いたり歌ったりしたいもんだなと思いつつ....静かにケースを閉じるワタクシがありましたとさ(苦笑)(お)



■ 黄金週間は  
今年も昭和歌謡でいこう！  
毎年黄金週間は「昭和の日」にちなんできました。昭和歌謡サクレツ！昭和歌謡週間でお送りいたしますが、今年も当店GW連休明けの5月3日(火)から5月8日(日)まで、BGMのボリュームだってやや大き

お店に一眼デジカメもあるのに、実は表紙写真以外全部iPhoneで撮った写真ばかりの当新聞(莫奏)。さて、どうだっけ〜〜(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。みなさんは迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いします。

GW休業  
4月29日(金)～5月2日(月)



めで「ゴー・ゴー・アンド・ゴー！」

### ■ 5月も店内写真展あります！

5月はさわやか新緑の眩しい季節...ちょっと近くの野山でも歩きに行きたいねど、先日「ウルトラライトハイキング」を出版された三鷹のアウトドアショップ「Hiker's depot」さんのすてきな写真展が5月3日(火)から月末29日(日)まで開催されます！どうか行きたくなることはもう間違いなし！(笑)

## Little Star Restaurant リトルスター/ミタカ、東京

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！



**ティラミス** 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。



**デナース** 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/>



「毎月発行 ごはん」置いていたたいてます。  
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、吉祥寺通りジアリ美術館向かい「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「あきゅらいず美品 森の食堂」さん、吉祥寺は「パウスシアター」さんに小さな新聞を置いていたたいております。

