



タイ風ハニーチキン...  
揚げもこし

# 夏陣



揚げもこし

毎月  
新聞  
ごはん

第 8 6 号

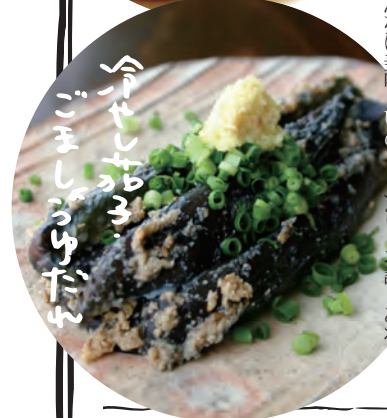
2011年7月

発行者

リトル・スター・レストラン



ゴヤチャンプル!!



揚げただけー単純だけどトウモロコシの美味しさがぎゅっと凝縮される「揚げもこし」。ゴマとほんのりニンニク、生薑が爽やかな「冷やし茄子ごましょうゆだれ」。タイ風のエキゾチックなサラダ「ヤムヌア」はライムとチンブラーのドレッシングで。タイといえば甘くてしょっぱくて辛いのが絶妙な「タイ風ハニーチキン」。そして何といっても不動の人気は「ゴヤチャンプル」...水抜きした豆腐と塩豚、ゴヤをジャジャッと炒めて卵を絡めて...基本的に味付けは薄く、塩ごま油だけ...なのにとろけてこんなに美味しいの...ぜひ、お試しあれ。



「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。

リトル・スター・レストラン  
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

当店のオリジナル「リトスタすいとう」を店頭で販売しておりますが、ワタクシの自宅では三本の「リトスタすいとう」が活躍しています。今までは一リットルのピッチャーにほうじ茶や麦茶を入れて冷蔵庫に常備していましたが、リトスタすいとうを導入したことで、自宅のドリンク環境が豊かになりました▼一本目のすいとうには、ハーブティやフレーバーティ、もしくはメタボリック茶やダイエット茶など、変わり種のお茶を入れています。お茶のバリエーションが広がって、食事時も楽しくなります▼二本目のすいとうには、ハーブコーディアル。今はクラシックジンジャーを作っています。ジンジャーは胃を温めたり、血行を促進したりするそうなので、風邪の時はもちろん胃腸の調子を整えたいときや、冷え性にも効果的といわれています。甘く爽やかで、希釈式なので、濃度も調整できるのも魅力です▼三目のすいとうには、カルピス! 希釈式のカルピスを常備して、まとめて作っておく...飲みたいときにすぐカルピスが飲めるこのヨロコビ! 原液を希釈した方が、ペットボトルのカルピスウォーターよりも、断然美味しいのです! これほどと。余計な成分が入らないからでしょうか? ▼ペットボトル飲料を買う機会が減って、お財布にも地球にも優しい、そしておいしい。この夏、すいとうのある暮らしを堪能しております。みなさまもぜひ! (麻)



## はま子作!!「すいとうホルダー」

リトルスター・レストランは六月に七周年を迎え、それに合わせ記念の商品を発売しています。その中に「すいとう」があるのですが、オーナー・okayanの提案で「すいとうホルダー」を製作中です。今、既に店頭に並んでいる「すいとうホルダー」は、お店の常連のお客様Tさんのお母さんが製作されたもの。麻ひもを使った手編みで、とても夏らしく、かわいいのです。という訳で、わたくし少し焦っておりますが、リトルスター芸部（現在二人）も負けじ・・・okayanから言われた「はま子らしいもの」というのをコンセプトに、作ることにしました。

お店で使っているコースターの中に、私が作ったものがいくつかあります。無地の綿麻生地に刺繍してあるものと、無地と柄の生地をパッチワークにしたもの二種類です。シンプルの中にワンポイントあるようなものを作る人が多いですが、そこで大事にしているのが布選びです。形がシンプルであればあるほど、素材の風合い、質感、厚さ、色がデザインの大部分になってきます。あと、今回は「すいとうホルダー」なので、機能として最適かを考えます。そこで、通気性が良い綿素材で、丈夫で軽い、薄手の帆布を選びました。裏地にはのびる素材のポーター柄を使って、マリン風な感じにしたいと思います。得意のワンポイントも検討中です。

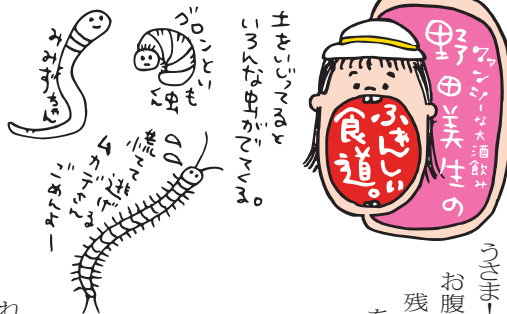
デザインも決まっています型紙も出来ているのですが、布を選ぶのが楽しくて、吉祥寺のユザワヤ、コットンフィールドなどのお店についていり浸ってしまいました。布好きの楽園や（笑）しかし、縫うのは速いので夏が終わる前に完成させます（必須!）同時に、お店の新しいコースターも製作中です!「はま子らしいもの」が店頭に並ぶというのは、少し恥ずかしい気もしますが、喜んで頂けるものを作れるように、ミシンをフル稼働であります。

6月になると毎年恒例となりつつある行事があります。年に一度のその行事は運動会並みにつたびれて海水浴並みに日焼けをする、かなりハードな恒例行事です。

普段私ではありえないくらいの早起きをして、ある場所に集合。十数名で向かうは山梨県のある畑です。そう、その行事とは「畑仕事」。毎年知り合いの畑に行き、そこで育てている野菜を収穫するのです。またこの行事は早朝集合だというのに、行きの車で2時間ゆられている間から運転手以外はもうアルコールをいれなくてはいいけないという困った付き合いでございます。うふふ、ほんとうに困ったなあ。

畑に到着後、最初にやるのはこの行事一番の重労働「じゃがいも堀り」です。鍬をきかすことぐさっと地球にさせば、お手がゴロンゴロン、これがなかなか難しい。芋は一つ一つ拾って連んで、芋についている土を掃うためにしばらく広げて乾燥させなければなりません。そして新玉ねぎ、ズッキーニ、ベビーコーン、にんにく、ミント、イタリアンパセリ、桃などの収穫も。アル

### (2) 畑へ行く!



コールの協力もあって、もう全員ヘロヘロです!

一休みのお楽しみは畑の横にある小屋の中でのバーベキュー。自分たちでとった野菜を炭火でそのまま豪快に焼いちゃいます。「自分で採った食材を食べる」っていう人間本来の当たり前のことが、なにより美味しさを増す秘訣なのですね。ごちそうさま!

お腹一杯になっても仕事は残っています。野菜たちを持って帰るための箱詰め作業です。目の前には永遠に続いているのではないかと思うくらいのお手の絨毯…。なんとか途方に暮れる作業に打ち勝てば、畑仕事は終了です。「また来年来るからね」と畑にお別れをして、疲れと泥とアルコールを抜くために一路温泉へと向かうのでした…。

普段は何気なく扱っている野菜だけれど、実は収穫するだけでもこんなに重労働。これを毎日大切にお世話して育てていくって本当に大変なことだなと感じます。それを知ると「毎日の仕事の中で無駄なく大切に野菜を扱って、確実に食材を美味しうしては。」と心新たに思っています。料理人って責任重大なお仕事なのだ〜!



ムーミンの作者で有名なトーベ・ヤンソンさんは、ムーミンシリーズの完結後からは「おとな向け」とされる小説の執筆を沢山されています。ムーミンシリーズが子供向けだとは思いませんが、「おとな向け」小説は、うーん、確かに大人向けかもしれない...と思うものがあります。今回取り上げる『軽い手荷物の旅』はその



## ヌマタの 偏愛マップ

## 02 レーズンパン

日の始まり。窓を開けて外から流れ込む空気を吸い込む。台所へ行き、湯を沸かす。レーズンパンにレタスとハムを挟み、重しをする。その間にぬるま湯で顔を洗う。お湯が沸いたらコーヒーをペーパードリップする。朝はインスタントの簡単なものだ。サンドイッチを縦半分に切る。丁寧に切る。(サンドイッチを真ん中で切ること、具とパンの綺麗な層がお目見えしてより美味しくいただける、と私は信じている) 前の日の晩にサンドイッチを作っておくこともある。一晩寝かせたサンドイッチは具とパンがしっとりちょうどよく馴染む。あとは旬の果物とヨーグルトを。苺だっ

たりバナナだったり、林檎だったり梨だったり。音楽はかけずに味わう。東京に出てきて最初の朝ご飯は、レーズンパンをトーストしたものと、ヨーグルトに何か果物を入れたような簡単なものだった。当時、姉と一緒に暮らし始めたばかりだったのだが、先に東京で生活していた姉が妹の分もと作ってくれたのだ。その頃、コーヒーも紅茶も飲めず、レーズンパンはもちろんのこと、とにかく好き嫌いの多い偏食モノだった私。姉が私のために用意してくれた、そのことが嬉しかった。その朝ご飯を食べるやいなや、レーズンパンが大好きになってしまったのだ。「嫌い」も「好き」も、つまりは「何か引くかかもの」があるわけで、対象がどっちに転がるのかは本当に僅かな差であり、感性のバランス感覚にかかっているのかもしれない。レーズンパンの「美味しさ」を拾うことができた、この大きな味覚の転換は、その後目覚ましい発展をみせる。こうして、苦手だったものが大好きに変わる瞬間を私は幾度と経験していくことになる。レーズンパンを美味しいと感じられた、それは本当に素敵な出来事だった。「ヌマタの偏愛マップ」の始まりである。

## 新 トンリク

木目田 綾・選



軽い手荷物  
の旅  
トーベヤンソン  
筑摩書房

「おとな向け」小説の短編集で、色々な大人や子供が登場するのですが、それらの登場人物達がごくごく全員、不器用そうに描かれているのです。他人や自分を大切にすることがゆえに、逆に想いを貫けないうある種の不器用さ。でもそれは特別ではなくて、ごく普通に生きていく身についてしまふ不器用さなんだと私には読

めました。不器用だからと言って不幸だとはもちろん限らないし、その生き方を嫌いにもなりきれない、むしろ好きだ!と思うのは、私自身が不器用でありながら、これまでなんとかやってこれたかなのですよね。...なんて事を感じさせられるあたりが、うーん、確かに大人向けかもしれない、とする所以なのであります。

私には弱点があつて、動物と老人と子供が主人公の映画を見ると、高確率で涙腺が崩壊します。

CMを見るだけで涙が...。その大半が「お涙ちょうだい」的な話ですが、先日、数ある弱點映画の中でもこれは完璧!と思える作品に、ついに出会いました。フランスのアニメーション『ベルヴィル・ランデブー』です。田舎に暮らすおばあちゃんと少年が主人公。台詞は殆どなく、人物の表情と音楽で物語は進んでいきます。両親のいない、内気な孫を元気づけるために、おばあちゃんはあらゆる手を尽くしますが、どれも彼の心を強く打つものはありません。

その中の一つに、子犬のプレゼントがあります。コロコロと丸くて小さい頃は、彼も可愛がって一緒に寝ているのですが、やがて犬が大きくなると、相手にしなくなり、邪魔者扱い。一緒に寝ようとベッドに上がった犬を、はじきだします。クゥーンと切ない声を出す犬を見た瞬間、涙腺崩壊です。

ある日、彼が自転車に強く惹かれていくと知り、自転車を買ってプレゼントします。楽しそうに遊ぶ彼を見て、これだ!と思ったおばあちゃんは自転車を買って、コミュニケーションをとります。そこから、自転車レース「ツール・ド・フランス」に出場すべく、2人の厳しいトレーニングが始まります。自転車だけ

vol.14

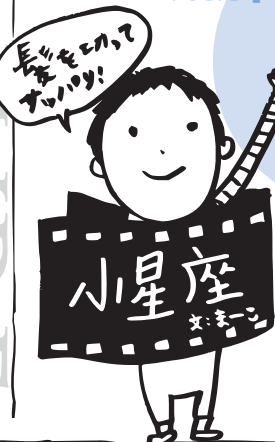


## 『ベルヴィル・ランデブー』

監督: シルヴァン・シヨメ

の毎日、彼の顔は心が固まってしまった様に見えました。ご飯もきっちり食べる量を制限されています。おばあちゃんは自転車整備の腕を上げていましたが、私には、そのことが余計彼を身動きが取れない所まで連れて行った様に思え、とても苦しくなりました。しかし、出場したレースの途中、彼は怪しい集団に誘拐されてしまいます。ここから、彼を救出すべく、おばあちゃんと天の大冒険が始まります。途方に暮れて、路上で走った車輪を叩いていると、偶然通りかかった3人の老婆がリズムに合わせて歌い始めます。このセッションが格好良すぎて、前半までの苦しかった気持ちが一気に吹き飛びました。

内容、音楽、人物描写、犬描写、どれをとっても素晴らしい、あつという間の80分です。ただ、蛙が苦手で私にとって、げっそりしてしまう蛙描写が...。これが本場の弱点と気付きました。





# ■8月はお盆休み、いただきます。

今月はお盆休みという事で、少し長めの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い致します。

# お盆休み

8月15日(月)～18日(木)

# ■夏のランチは定番が熱い！



夏休みの特別企画！期間限定スペシャルメニュー、今年もはじまっておりますよ！まずは

# 編集後記

梅雨明けが早かったり、台風が来て涼しかったり大雨が降ったり、時々地震があったり...今までになくおかしな夏が進行中です、みなさん、ご自愛下さいませ(お)

て焼いたものを、ハンバーグの上にえいやっとのっけた「フレッシュトマトのハンバーグ」。夏らしくさわやかな酸味がうれしい、栄養も満点のハンバーグです。夏バテ防止にもぜひ！

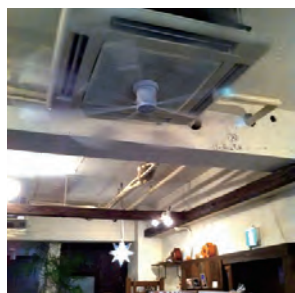


年明けにもお出しした「チキンカツカレー」。インド直輸入スパイスがベースの当店名物チキンカレーに、揚げたてあつあつのチキンカツ！たっぷりのルーでがつりスタミナをつけていきましょう！

そして昨年好評を博しましたスペシャルハンバーグは、トマトまるごとひとつをスライスし

# Clip

さて、この夏の当店の話題と申しますと...ええ、エアコンに取り付けるファン！これ、エアコンから吹き出す風だけで動くもので、全く電源とか必用でないです。ええ、単なる風車(笑)。冷たい空気をほんのりかき回してくれる冷房効果もさることながら、くるくる回ってるその様...そんな見た目もなんとなくうれしいと言うか、ええ、お客さんにも好評で、ご質問いただくこともしばしば(笑)。ま、そんな単純で牧歌的な風車ではありますが...それはそれでなかなかいい値しましたけど(苦笑)、なんだかんだで節電効果も高そう、うまくいけば1年程で元が取れそうな気がします、おススメです、ハイ(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 じはん」置いていただいております。

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・南浦交差点近くの「こいけ菓子店」さん、人見街道沿い「あきゆらいず美食品 森の食堂」さん、吉祥寺は「パウスシアター」さん、西荻窪の「THE "ロック" 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。

