

# 百 合 風 陣

夏の、人々がミラーは  
じゅわりとがっかり!!  
「タイ風ハニーチキン」

揚げるだけ・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「揚げもうこし」。ゴマとほんのりニンニク、生姜が爽やかな「冷やし茄子(ごまようゆだれ)」。タイ風のエスニックなサラダ「ヤム・ヌア」はライムとナン・ブラーのドレッシングで。タイといえど甘くして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「ゴーヤチャンプルー」…水抜きした豆腐と塩豚、ゴーヤをジャジャッと炒めて卵を絡めて…基本的に味付けは繊く、塩ごま油だけなのにどうしてこんなに美味しいの?せひ、お試しあれ。



# 新聞 毎月ごはん

第 86 号

2011年7月

発行者

リトル・スター・レストラン



「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。



Little Star Restaurant  
リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel:0428-45-3331  
www.little-star.ws

## 小星人語

当店のオリジナル「リトル・スターすいとう」を店頭で販売しておりましたが、ワタクシの自宅では三本の「リトル・スターすいとう」が躍っています。今までは「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、リトル・スターすいとうを導入したことによって、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。甘く爽やかで希臘式なので、濃度も調整できるのも魅力です▼三つのすいとうには、カルビス!希臘式のカルビスを常備して、まとめて作っておく・飲みたいときにすぐカルビスが飲めるこのヨロコビ! 原液を希臘した方が、ペットボトルのカルビスウォーターよりも、断然美味しいのです! これほど余計な成分が入らないからでしょう。余計な成分が入らないからでしょう? ペットボトル飲料を買う機会が減つて、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られます。みきまも、せひ! - 麻



## はま子作!!「すいとうホルダー」

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」を作製中です。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トキ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、とても夏らしい、かわいいです。と言う訳で、わたくし少し焦っておりますが、リトラ手芸部（現在一人）も負けじ・・・ okayan からの言われた「はま子らしさ」のところをコノセパートに、作る事になりました。

お店で使っている「一スター」の中に、私が作ったものがいくつあります。無地の綿麻生地に刺繡してあるものと、無地と柄の生地をバッチワークにしたもの二種類です。シンプルな中にワンポイントあるようなものを作ることが多いのですが、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、質感、厚さ、色がデザインの大半になってきます。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ボーダー柄を使って、マリン風な感じにしたいと思いつます。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て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、コットンファイバーなどのお店についで入り浸っていました。布好きの樂園や〜（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！「はま子らしさ」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くだ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烟です。そう、その行事とは「烟仕事」。毎年知り合いで烟に行き、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けないという困った辻付きでござります。うふふ、ほんとうに困ったなあ。

烟に到着後、最初にやるのはこの行事一番の重労働土の中の虫は健太郎「じゃがいも掘り」です。鍬をくわでかわい。

（その2）  
畠へ行こう！

レモンヒモ土をじぐねと  
いろはなむかごくふる  
（左）  
（右）

お腹一杯になつ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芋の絨毯…。なんとか途方に暮れる作業に打ち勝てば、煙仕事は終了です。「また来年来るからね」と来たれ年来るからね」と煙にお別れをして、疲れど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ば、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、くって本当に大変なことだなど感じます。それを知ると「毎日の仕事の中で無駄な大切に野菜を扱って、確実に食材を美味しくしなくては」と心新たに思うのです。

料理人って責任重大なお仕事なのだと、

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思いませんが、「おとな向け」小説は、ううん、確かに大人向けかもしれない…と思わざるがあります。今回取り上げる『軽い手荷物の旅』はその



## ママタの偏愛マップ。

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で、具とパンの綺麗な層がお目見えしてより美味しいただける、と私は信じている) 前の日の晩にサンドイッチを作つておくこともある。一晩寝かせたサンドイッチは具とパンがしつりちょうどよくなれる。あとは旬の果物とヨーグルトを。苺だつ

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、姉と一緒に暮らしか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「何か引っかかるもの」があるわけで、対象がどちら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。「ママタの偏愛マップ」の始まりである。

# 新トーベ・ヤンソン

木目田 綾・選



## 軽い手荷物の旅

「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とごと金員、不器用そろうとしています。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

「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とごと金員、不器用そろうに描かれているのです。他人や自分を大切にするがゆえに、逆に想いを賣けないある種の不器用さ。でもそれは特別ではなくて、ごく普通に生きていくと身についてしまう不器用さなんだと私は読

めました。不器用だからと言つ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も、これまでなんとかやってこれたからなのですね。…なんて事を感じさせるあたりが、ううん、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。

私は弱点があって、動物と老人と子供が主人公の映画を見るべく、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「お涙らうだい」的な話ですが、先日、数ある弱点映画の中でもこれは完璧!と思える作品『ベルヴィル・ランデブー』です。

田舎に暮らすおばあちゃんが主人公。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1つに、子犬のプレゼントがあります。コロコロ丸くて小さい頃は、彼も可愛がって一緒に寝ているのですが、やがて夫が大きくなると、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てきた夫をはじきります。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たと知り、自転車をプレゼントします。乗っ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介し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

## 『ベルヴィル・ランデブー』

監督: シルヴァン・ショメ



の毎日で、彼の顔は心が固まってしまった様に見えました。ご飯もきつ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、おばあちゃんと夫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、前半までの苦しめた気持ちは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。ただ、蛙という間の80分です。ただ、蛙が苦手な私にとって、げっそりしてしまう蛙描写が…。これが本当の弱点だと氣付きました。

vol.14





さて、この夏の当店的话题と申しますと...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んです、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、くるくる廻ってるその様...そんな見た目もなんとなくうちらしいと言うか、ええ、お客様にも好評で、ご質問いただくなこともしばしば(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)



■ 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

お盆休み  
8月15日(月)~18日(木)

■ 8月はお盆休み、いたします。  
今月はお盆休みということで、少し長めのお休みをいただきます。みなさんには迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。



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パ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て焼いたものを、ハンバーグの上にえいやっ!とのつけた「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!



## 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/>



「毎月新刊『ごはん』置いていたいってよ。」

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「あきゅらいす美菓品 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。

