



# ふだん着の

# リ

トルスターレストランができて間もない頃、ふらりと入ってきたお客様に「ここは何のお店なの?」と聞かれることが時々ありました。「家庭料理のお店です!」と答えると、決まって「?」と不思議な顔をされたものでした。実を言うと、「家庭料理!」と笑って出て行ってしまうお客様もおられました。

あれから7年と少しがすぎて、だいぶ当店も三鷹に定着してきた

つもりなのですが、未だに「全然気づかなかった!」と来店されるお客様もいらっしゃいます。当店は「ふだん着のごちそう」をテーマに、日本と世界の家庭

料理をご用意している、ごはん屋さんです。外食なのに家庭料理というのは矛盾するようですが、毎日食べても飽きない家庭料理こそがイチバンと、毎日手をかけて、普通のごちそうをつくっています。

ポテトサラダや玉子焼き、鶏の唐揚げなどの日本の定番家庭料理はもちろん、チヂミやマリネや春巻きなど世界の家庭料理まで。色々あるようで、世界のどこかでは「定番」として食べられている料理を基本としています。ドレッシングもお漬物も、ぬか漬けもぬか床から手作り、自家製果実酒やサワードリンクなど、自家製だからこそ普通なのに美味しいものをたくさん用意しております。

食欲の秋 家庭料理だから飽きない美味しさ、食にきてみませんか?

# ごちそう。



毎月  
新聞  
ごはん

第 87 号

2011年8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。



## 小星★人語

また、総理大臣が替わりましたね。当店開店以来、総理大臣は何回替わったことでしょう。一方当店の店長は開店以来七年間ずっとワタクシです。もちろんオーナーですから誰かにクビに

されたりするわけでもなく、当たり前ではあります。店長の一番大きな役割は、決断することです。ある懸案事項について、当店的にやるべきかやらないべきか、最終的に決断するのは基本的に店長の役目です。どんなことも店長がダメと言ったらダメ、やることになったらやるわけです。そこで求められるのは判断力です。そして実行力が求められます。あれ、リーダーに求められることって、店長も総理大臣も同じではないでしょうか? 〓よいお店の源は、想像力にあると信じています。今現在と未来のあてはしい形に向かって、どうするべきかを想像すること。そのためにはスタッフの考えを聞き、お客様のニーズを把握し、鵜呑みにせず、上手く消化する。よく観察し、構築し、なるべくうまく実行する。そうすることでスタッフから信頼され、チームワークが生まれ、お客様に満足していただき、よいお店になっていく...、あれ? これって「国」でも同じ事なのではないでしょうか? 〓七年の経験があるから、店長としての自信もつくし、スタッフとの絆も深くなり、いい仕事ができるようになる。〓いいお店をつくる! それを考えれば、簡単に店長を替わるとはできません! (麻)



## 美味の鹿児島名物を食す!

お

盆休みを使って、実家の鹿児島へ行って来ました。今回は旅の同行人もいたので、鹿児島の良い所を紹介しながら、自分も帰省は二年ぶりなので、鹿児島再発見の旅にしたいと、訪れました。

「鹿児島に着いたら、まずは黒豚食べたい!」と、同行人の希望で、知り合いの行きつけと教えてもらった「六白(ろくはく)」というトンカツ屋さんに行きました。「六白」とは黒豚の品種のことなので、お店の黒豚の品質への自信がうかがえます。私も初来店です。メニューは定食と丼ものがあり、ロースカツとヒレカツの定食を一つずつ頼んで分け合うことにしました。大きな皿に山盛りキャベツ、その上のにった大きなカツ!中濃よりサラッとした、甘めのソースを好きなだけかけられます。衣が色濃く揚がっているのに、肉もしっかり火が通って固いかなと思いきや、とっても柔らかく、歯切れ良し!ヒレはモチリとした弾力。ロースは脂が適度にのっていて、思ったよりさっぱりしていました。脂にすぐく旨味があって、甘いのです。普通の豚に比べて、豚らしい香りが強いというか、味が濃い気がしました。

鹿児島名物といっても、高価で普段の食卓にはのぼらないのですが、黒豚が気軽に食せるお店が鹿児島一番の繁華街にあったなんて、不覚にも知りませんでした。定食をモクモク食べていると、横で「キャベツ」なるものを頼んでいる方が、丼ご飯にキャベツの千切り大盛り、その上にカツがどんとったもので、ソースはもちろん好きだけ。周りを見回すと結構「キャベツ」率が高い!どうやら人気のメニューのよう。事前に調べなかったのは、失敗でした。

実は黒豚は最近鹿児島名物の仲間入りしたもので、黒豚を扱うお店も昔は少なく、あまり食べたおぼえがありませんでしたが、黒豚の旨さに感動でした。次帰るときには絶対「キャベツ丼」食べたいです!

去

年末、まな板を手に入れた。おばあちゃんがずっと使っていた木のまな板を。私が日々使っていたのはプラスチック製のまな板。つまり初めての木製マイまな板だ。

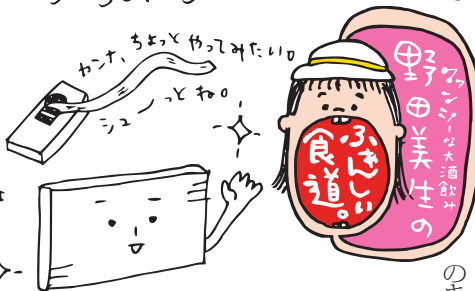
さて、いざその木のまな板を使おうと包丁をまな板にあてると、まな板と包丁の間に5ミリもの隙間がある。包丁ですり減ったのか、しばらく使わない間に反りがでてしまったのか。これはどうしたものかと思っただけ、

そっか、木のまな板は削って使うのだった。でもどうやって?

調べてみると...イチ、自分で鉋を買って削る。二、ホームセンターで削ってもらう。サン、大工さんに削ってもらう。

の三つが一般的なよう。「イチ」は楽しそうだけどまな板の為に鉋をかうのはなあ。「二」ホームセンターって近くにあったっけ? うんじゃあ「サン」かな。ということ、近所の猫がたなくいる材木屋さんにまな板を預けに行った。数時間後まな板を取り行くと、黒ずんでいた部分は美しい木目色に、手触りはサラサラのふわふわに、そしてとってもいいにおい。「櫨

(この3) おばあちゃんまな板



です」と大工さん。続けて「とてもいいまな板ですよ。なんだかとても嬉しくなった。

代金の五百円を払い、まっすぐ家に帰る。とにかく早く使ってみたくて思わずキャベツを千切りにした。トントん...という音と刃当たりの柔らかな感触がとても気持ち良かった。2人暮らしだったのに大量のキャベツの千切りをつくってしまったのを覚えている。

プラスチック製のまな板と比べると、やっぱり木製の方が手間がかかる。匂いがつかない様使う前に一度濡らしたり、ちゃんと乾燥させなきゃいけない。でも一度使ったら手放せない位に感触が良

い。まな板と一緒にもらった果物ナイフも然り。長く使われるものはやはりそれなりの理由があるのだ。

このまな板で作られた料理を毎日食べていたおじいちゃんが亡くなって、その九日後追うようにおばあちゃんも亡くなった。ちょうど二年前のこと。今は私がこのまな板、夫にごはんを作っている。私の後にもこのまな板を使う人がいるのだから。ふしぎだなあ、こうやってずっと続いていくのだな。



**何** 作業をする時の私の問題点、それは視野が狭くなる事。文章を書く時も仕事をする時も、手元の作業にのみ集中して全体性を忘れ、何を目指していたのかを見失い、気がつけば迷子になっている自分…。そんな時はひとまず煙草でも吸って全体を俯瞰しようとする。作業に戻り、再び細部集中→煙草&俯瞰→細部…そんな



## ママの 偏愛マップ

## 03 リズム

**手** ふき用タオルは白、まな板の下に敷くのは深緑、食器ふき用の黄色にしよう。毎日取り換えるタオル類の色の組み合わせをコーディネートするのが好きだ。白、深緑が定番色で、他には黄、ちょっと橙がかった黄、青、水色、ピンク、さらには何だか肌触りのよいスペシャルなタオルいろいろある。その中からいくつかの色や素材を組み合わせることでリズムが生まれる。シロシロシロ・キー・ミドリ。それは心地よいリズムとなって心を震わす。人はみな、誰もがこだわりを持っていて、自覚していないがいが日々、自

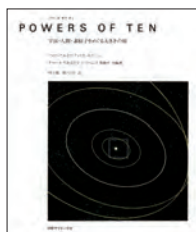
分なりの取り合わせでリズムを楽しんでいるのではなかろうか。(私はそれをやさやかな芸術と呼んでいる)

前髪は、眉の上ラインぎりぎりに沿うように、綺麗に切りそろえるのが好きなこと。玄関に飾る花は、花の顔が全部こちらを向いているように飾ること。「9」という数字を必ず「9」といった風を書くこと。(これはわざわざ、私に見せに来て説明までしてくれた)これらはすべて母のこだわりのほんの一部である。そこには確かに母の愛するリズムがある。

日常の中にそれはある。何かへのちょっとした執着心がこだわりを育て、そこからリズムは生まれる。丁寧に身体を洗うのもまた然り。手の先から、耳の付け根、鎖骨のあたり、ひじ、ひざ、くるぶし、足の裏まで節目節目を身体の造りに合わせた方向にくるくるとタオルで磨く。電車やバスのつり革の持ち方、歩き方、座り方、姿勢、話し方…さまざまな場面での少しの心がけが日常の中にリズムをもたらし。各々のリズムが響きあい弾きあい溶けあってまた新しいリズムが生まれる。シロシロシロ・キー・ミドリ。これは私が日常にリズムを見い出すキーワードなのだ。

## 新 ホッパレ

木目田 綾・選



**パワーオブテン**  
宇宙人間・素粒子をめぐる大冒険の旅  
フリス・モリソン・フリス・モリソン・チャールズ  
おむ・レイ・エム・事務所・日本経済新聞出版社

なループの連続で、私の物事や人生は成り立っています。しかし私ごときの考える「全体」だの「細部」だのは、たかが知れていますヨ、と教えてくれるのが今回ご紹介する本。これは、42枚の写真を中心に、銀河団から超素粒子までのサイズの変化を追うといった面白い構成の本で、それぞれの大きさごとの「世界の見

**イ** ギリスの監督、ケン・ローチの作品は今まで一貫して、労働者階級や移民たちが置かれている、厳しい現実を描いています。決して明るい話ではないのに、それでも新作が公開される度に劇場へ足を運んでいます。本作は彼が撮った中で、恐らく一番面白い作品。郵便配達員のエリック・ビショップは、30年前に離婚した妻への想いを未だに引きずり、再婚相手の連れ子とは、完全にコミュニケーションが断絶。元気のない彼を気遣って、同僚は色々手を差し伸べてくれるのですが、段に閉じこもっている彼には全く届きません。ある夜、部屋に貼ってあるサッカー界のスーパースター、エリック・カントナのポスターに愚痴をこぼしていたら…なんと本人現る！その目を境に、彼のピンチには、カントナが現れ、様々な助言を与えます。リンスを怖れ、限界を設けては面白くないだろ。何より自分を驚かせたいんだよ。」「人生最高の瞬間は、仲間を信じて出したパスがゴールへと繋がった時。」彼に

vol.15



## 『エリックを探して』

監督：ケン・ローチ

え方」が書かれています。銀河サイズの目線を獲得できたスゴいじゃない！と思うけれど、それはもはや神の領域…。神様って、色々大変そうですよ。なのでこれは、日々お気楽に生きていられるのは自分のスケールが極小のおかげなのさ、とも(私には)読める、ありがたい本なのです。



しか見えない存在のカントナと話し、自分と向き合い始めた彼の周りは、少しずつ好転していきます。最後に自分一人ではどうにもならない、大きな問題にぶつかった時彼の仲間たちが自分の事のように共に悩み、立ち向かう姿に胸が熱くなりました。暴力を暴力で仕返す事は簡単ですが、笑いにすることで、屈辱を与える。これが聞かれて本当に笑えるのです。痛快とは、正にこのこと。仲間たちも、心から楽しんでやっている。「仲間を信頼しろ。助けてもらえ。」カントナの言葉に、彼だけではなく私もたくさんの勇気をもらいました。



■9月の月イチ連休のお知らせ。

9月は敬老の日の三連休、後半で毎月恒例月イチ連休をいたくこととしております。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。

9月18日(日) ～ 19日(月)

■スタッフ募集中です！

リトル・スター・レストランではこの度新スタッフを募集することになりました。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな元気で楽しい方、いっしょに働いてみませんか？ 週末入れる方歓迎！詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。

Clip

7月で当店を卒業したのは...当新聞では「本のソムリエ」を担当してくれております木目田綾こときめちゃん！...いや連載の方はこれから引き続きお楽しみいただけますので、ご安心を。しかしそのきめちゃん、ホントに...春に卒業したキッチンのくろちゃん共々、当店で仕事の仕方や出来方、そして年齢的にもみんなのお姉さんのようなスタッフでしたし、ホントにうちがチームワークよく仕事をしていくその要になってくれてたんだなと、今思います。

ま、でも、彼女の卒業から、また他のスタッフがぐんぐん成長してくれ、いいスタッフに恵まれてるなど、みんなで記念撮影もまたうれし(お)



■初秋はお米の季節です！

実りの秋はまずお米から！まずはなんと...言っても食欲の秋！当店自慢の美味しいお米は山口県の間門郡の一軒の農家さんからいただいているんですが、9月下旬頃から新米に代わります。さて、今年のお米はどうなんだろう...って、とにかくくくくも、おいしいお米、つやつやおいしいごはんを楽しみにしております！それからやっぱり、のんべえさんには秋の新酒、みずみずしくてフレッシュな味わいの「冷やおろし」。旬の日本酒は、すでにみなさん、すでにすっかりおいしくお召し上がり中でございます！たべてヨシ、のんでヨシ、日本のお米はやっぱりうまい！(笑)

編集後記

今号は久しぶりの「改めてよろしくお願ひします号」と申しますか、ええ、いつもの方も、初めての方も、末永くよろしくお願ひしますね、なにぞニトツ(笑)(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」置いていたでござる。

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。

