



# 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。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ざるべきか、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つたらダメ、やるといつたらやるわけです。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ところで、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。今現在と未来のあつてほしい形に向かって、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方を聞き、お客様のニーズを把握し、鶏呑みにせず、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、チーフワークが生まれ、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り、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「ふだん着」できません!-(麻)

# ふだん着

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を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、普通のごはんをつくっています。

ボ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ます。料理を基本としています。ドレッシングもお漬け物も、ぬか漬けもぬか床から手作り、自家製萬葉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ご用意しております。

食欲の秋、家庭料理だから飽きない美味しい食べてみませんか?





## 美味の鹿児島名物を食す!

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(ろっぽく)」というトンカツ屋さんに行きました。六白(ろっぽく)とは黒豚の品種のことだそうで、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いました。大きな皿に山盛りキャベツ、その上の大きなカツ! 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で、肉もしっかりと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! ヒレはモッチリとした弾力。ロースは脂が適度にのつていて、思ったよりさっぱりしていました。脂にさぶさぶ旨味があって、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、味が濃い気きました。

鹿児島名物といつても、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「キャベ丼」なるものを頼んでいる方が、井ご飯にキャベツの千切り大盛り、その上にカツがどんとのったもので、ソースはもちろん好きなのだ。井ご飯にキャベツの千切り大盛り、その上にカツがどんとのったもので、「キャベ丼」率が高い! どうやら人気のメニューのよう。事前に調べなかつたのは、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ないませんでしたが、黒豚の旨さに感動でした。次帰るときには絶対「キャベ丼」食べたいです!

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ど、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、しばらく使わないう間に反りがでてしまったのか。これはどうしたものか。これがどうしたものが、木のまな板は削つて使うのだけ。でもどうやって?

調べてみると…

チ、自分で鉗を買つて削る。二、ホー

ムセンターで削つて

もらう。サン、大工

さんに削つてもらう。

の三つが一般的なよう。

「イチ」は樂しそうだけど

まな板の為だけに鉗をかうのは

大工さんによつては

まな板の垢が付いて

カニがダメにならかで

対応してくれない場合

あらうがダメにならかで

ますからね。

「二」ホームセンターで近

にあつたけ? うんじゃあ「サン」かな。

ということで近所の猫がたくさんいる材木屋さんでまな板を預けに行った。数時間後

まな板を取りに行くと、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。「檜

お盆休みを使って、実家の鹿児島へ行つてきました。今回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1年ぶりなので鹿児島再発見の旅にしたいと、訪れました。

去年、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。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マナ板だ。

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ど、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、しばらく使わないう間に反りがでてしまったのか。これがどうしたものか。これがどうの

ですね」と大工さん。続けて「とてもいいまな板ですよ。なんだかとっても嬉しいなった。

代金の五百円を払い、まっすぐ家に帰ると、とにかく早く使ってみなくて思わずキャベツを千切りにした。トントン…という音と刃当たりの柔らかい感触がとても気持ち良くて、2人暮らしだったので、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かつたり。でも一度使つたら手放せない位に感触が良い。まな板と一緒にも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。

このまな板で作られた料理を毎日食べていただけで、このまな板で作っている。私の九日後追のようにおはあちゃんも亡くなつた。ちょうど一年前のこと。今は私がこのまな板で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ろうか。ふしぎだなあ、こうやってずっと続いているのだ。

### (その3)

#### おばあちゃんのまな板



「イチ」は樂しそうだけどまな板の為だけに鉗をかうのは大工さんによつてはまな板の垢が付いてカニがダメにならかで対応してくれない場合あらうがダメにならかでますからね。「二」ホームセンターで近にあつたけ? うんじゃあ「サン」かな。ということで近所の猫がたくさんいる材木屋さんでまな板を預けに行った。数時間後まな板を取りに行くと、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。「檜

何か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が、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…。そんな見方

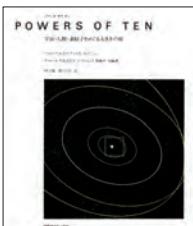


分なりの取り合わせでリズムを楽しんでいるのではなかろうか。(私はそれをささやかな芸術と呼んでいる)前髪は、眉の上ラインぎりぎりに沿うように、綺麗に切りそろえるのが好きなこと。玄関に飾る花は、花の顔が全部こちらを向いているように飾ること。「9」という数字を必ず「9」といった風に書くこと。(これはわざわざ、私に見せに来て説明までしてくれた)これらはすべて母のこだわりのほんの一部である。そこには確かに母の愛するリズムがある。

日常の中にそれはある。何かへのちよつ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す。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。

## 新トヨソノリエ

木目田 綾・選



パワーズオブテン  
宇宙・人間・素粒子をめぐる大きさの旅  
フレッド・モーリン・フライツ・モーリン・チャーチルズ  
著  
およびレイ・イムズ事務所  
日本経済新聞出版社

手

ふき用タオルは白、まな板の下に敷くのは深緑、食器ふき用のは黄色にしよう。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等いろいろある。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、自覚しているようがいまいが日々、自

なループの連続で、私の物事や人生は成り立っています。しかし私がときの考え方で、それが現れ、様々な助言を与えます。人生最高の瞬間は、仲間を信じて出した。バスがゴールへと繋がった時。彼に

彼を気遣って、同僚は色々と手を差し伸べてくれるのですが、殻に閉じこもっている彼には全く届きません。ある夜、部屋に貼つ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ました。なんと本人現

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

な人間で、彼だけでは本当に笑えるのです。痛快とほ、正にこのこと。仲間たちも、心から樂しみやっている。

トナの言葉に、彼だけではなく私自身もたくさん勇気をもらいました。

『エリックを探して』  
監督: ケン・ローチ  
vol.15



しか見えない存在のカントナと話しながら向き合い始めた彼の周りは、少しづ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と共に悩み立ち向かう姿に胸が熱くなりました。暴力を暴力で仕返しする事は簡単ですが、笑い者にすることで、罵辱を与える。これが間抜けで本当に笑えるのです。痛快とほ、正にこのこと。仲間たちも、心から樂しみやっている。

え方」が書かれています。銀河サイズの目線を獲得できたらスゴいじゃない!と思ふけれど、それはもはや神の領域。。。神様って、色々と大変そうですね。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

い本なのです。



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も引き続きお楽しんでいただけますので、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、当店では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的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と、みんなで記念撮影もまたうれし(お)



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、いつ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、店頭チラシをご覧下さい。

### ■スタッフ募集中です!

編集後記  
今日は久し振りに「改めてよう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、なにとぞナニ下ゾ(笑)(お

■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ぐことにしております。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。

9月18日(日)～19日(月)



### ■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!当店自慢のおいしいお米は山口県の山間部の一軒の農家さんから新米に代わります。さて、今年のお米はどうなんでしょうね...って、ともかくにも、おいしいお米、つやつやおいしいばんを楽しみにしておりましょう!それからやっぱり、のんべえさんには秋の新酒、みずみずしくフレッシュな味わいの「冷やおろし」。匂の日本酒は、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、のんでもヨシ、日本のお米はやっぱりうまい!(笑)

## 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お更新でチェック!



**ティライム** 14:30～18:30  
(土日祝は15:00～18:00)

スウィーツに軽食、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。

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「これいけ菓子店」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。

