毎月新聞ごはん
第89号
2011年10月
発行者
リトル・スター・レストラン

あっあっが ごちそう!!

急に冷え込んでくるこの季節、冷えや風邪に悩まされたりしていませんか？

秋は夏の疲れが一気に外に出てきて、体調を崩しがちな季節でもあるそうです。ここはひとつ、あっあつの美味しさで、体を中から温めましょう！

秋の大人気メニューと言えば「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」。大根おろしひとつで、普通の煮物よりも温まる気がするのはなぜでしょう？大根おろしは偉大です。

里芋と言えば「里芋コロッケ」。蓮根と干し椎茸で旨味をプラスした和風のコロッケも人気がありますし、じゃがいもとタラとバターでこっくりとおいしい「じゃがたらコロッケ」も、ビールに白ワインにハフハフと合わせていただきたいメニューです。

オススメは店長の人生最高熱燗「飛良泉　山廃純米」。定番の麓井も熱燗で美味しくいただけます。芋焼酎なら芋らしい「アサヒ」か、まろやかな「鶴見」か。自家製梅酒のお湯割りも当然美味しく、ホットワインなんかもいい季節です。

ティタイムなら、あっあつの「気分のスープ」や、こだわりのホットコーヒー「リトスタブレンド」、紅茶もリーフで丁寧に入れています。

熱燗も美味しくなってきました。

さ、リトスタであったまって行きませんか？

小星人語

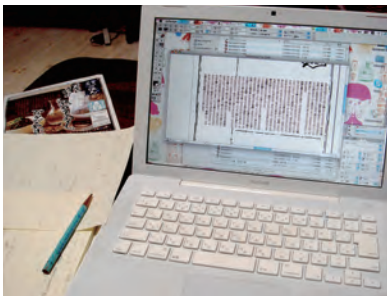
仕事を教えるときに、教えられる側のスタッフの能力や経験値は様々です。要領が良いけれど仕事が雑、うっかりミスが多い、要領は悪くても丁寧に美しい仕事をする…スタッフの能力は一長一短ですから、常に多面的にみるように心がけています。良いところをよりのばし、弱点はなるべく底上げを図りつつフォローする…▼基本的な技術は、要領の良し悪しに関わらず、ある程度すぐに身に付きます。けれどその技術をさらに深めていくのは本人のやる気とか、自分を客観的にみる冷静さとか、現状に満足し甘えない謙虚さ（ストイックさ？）とかにかかってきます。やる気も冷静さも謙虚さもなかったら成長はありません。これは自分にもいつも言い聞かせていること▼スタッフの「想像力」とか「感覚」「能力」「経験値」にかかわらず、必ず教えなくてはならないことの中で、一番教えにくく、しかも会得してもらうのが難しいのが「優先順位」です。お客様をおもてなしする、そして裏方の仕事と他のスタッフの動きとの兼ね合いの中で、自分はどこで何をどういう風にやるべきか。その判断を早く的確にできるようになるのは至難の業。試合中のバスケット選手並みの観察力と判断力と技術力が求められます▼店長である私は常に司令塔。いい料理とサービスが提供できるように、走りながら指示を出す…最高のプレーができたときの喜びが、次の仕事のつながっていきます（麻）

りトスタぼきん。

「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。

ふだん着のごちそう。
Little Star Restaurant
リトルスターレストラン／Mitaka, Tokyo
tel:0422-45-3331
www.little-star.ws

はま子の メガネ日記 37 neo



「慣れ」は多分、来ない!!

めがね日記のno.32に書いていたのですが、私は文章を書くのが苦手です。新聞を書き始めて、今回でまる三年経つのに毎回苦労しています（提出もギリギリ…というか遅れます）でも最近オーナーokayanには「文章の流れ、みたいなものはうまくなったんじゃない」と言われます。

新聞を書き始めた頃は、「今は苦手だけど、そのうち慣れてスラスラ書けるようになるだろう。」と思っていました。しかし、それは間違いでした。時の流れに任せても、何も努力しなければ、大して変わらないのです。okayanが言ってくれた言葉は嬉しくて、自信になりましたが、それは三年やってきて自然に「訓練」されて来たことだと思います。昔よりは進歩していると言っても良いかもしれませんが、分かったのは、自分の中に文章力が無いこと。備わっていないものを身に付けようとする意識が足りていませんでした。

一つの訓練として、店長とokayanに勧められたのは「人の文章を読む」こと。小説、エッセイ、身近なところでうちの店の「毎月ごはん新聞」当店オーナー夫妻と社員、この間卒業したきめちゃんで記事をそれぞれ書いて出来ている新聞。お店での企画や季節のおすすめ、そして、ごく個人的な文章。日々のこだわりや楽しみ、その人にとっての幸福な食べ物、いつも一緒に仕事をしてる人たちだけど、面白いこと考えてるんだな、とかその人らしい、しなやかな文章に感じます。みんな凄いです。焦らず、個人的なことをまず客観的に見ていて、自分の目を通して感じたことを文章におこす。いつも私は面白いこと書かなきゃ、と変に力が入った文を書いてしまいます。いつか書けるようになるのかな～とボンヤリ期待してしまう自分がいますが、それじゃいつまでも変わらないですね。意識して、人の文章を読んで勉強していこうと思います。

その5 父、小説、湯豆腐。

急に寒くなってきたこの季節、私がなによりも食べたくなるものがある。「湯豆腐」である。いや、正直にいえば「湯豆腐と熱燗」である。

私も昔から湯豆腐を好きだったわけではない。子供のころ自宅で湯豆腐と熱燗を楽しむ父を見て「湯豆腐ってドコがおいしいのだろう」と思っていた。

「ただのあったかい豆腐じゃないか」「そもそも湯豆腐って料理なのか」とも。でも熱燗の香りをまといながら湯豆腐専用子鍋から豆腐すくいで一人豆腐を拾い上げる父がそれはそれは楽しそうに見えたものである。

海外旅行に行った時、羽田の空港で一冊の本を買った。十時間以上続く空の旅対策である。買ったのは川上弘美さんの「センセイの鞄」。この中で主人公のツキコさんは高校の時の国語の〝センセイ〟と再会し、2人は居酒屋さんで色々な物を食べる。まぐろ納豆、蓮根のきんぴら、塩らっきょう、焼きナス、たこわさ、鱈チリ、塩ウニなどなど…ここには書ききれないほどたくさんの心ときめく居酒屋メニューが登場するのだが、その中でツキコさんと〝センセイ〟が一緒につつく鍋が「湯豆腐」なのだ。私は空の上で読むその湯豆腐描写にすっかりやられてしまい「日本に帰ったら何よりもまず湯豆腐！（と熱燗！）」と心に深く誓ったのであります。

帰国後自分で作って食べた湯豆腐は久しぶりの和食だったことと、タイミングよく気温が下がり始めたことが相まって、それはもう革命が起きたと言っても過言ではない位においしかったことおいしかったこと!! 本の影響なんてよくある話だけど、おかげでこの季節が来ると、私は思い出したように熱燗片手に小鍋から豆腐すくいで白くてかわいいアイツを拾い上げ始めるのである。あれっ？ これって誰かさんと全く同じじゃあないか!!

季節の変わり目、食べたくなるものもそれに合わせて変わっていく。きっとそれは町の空気が、においが、思い出がそうさせるのだな。歳をとるごとにそんな想いも増えていく。思い出のある料理がこれから先ももどんどん増えていくのだろう。なんとも楽しみだな。

ヌマタの偏愛マップ 05 猫

大学4年生に上がる初春のその日、長く飼った白猫が死んだ。私が小学生の頃にひろった捨て猫で、当時小さな子猫だったために「ちび、ちびこ」と呼んでいたら大きくなっても家族からは「ちびこ、ちーこ」と呼ばれ続けていた。昔の祖父は厳しい人で、「獣は家中に入れてはならん」と猫には珍しい納屋飼いの猫だった。

地元は草木の豊かな山や田んぼの多いド田舎、猫にとっては退屈することのない環境だ。両親の判断で、子猫のうちに避妊手術を済まされた。そのせいかちーこはいつまで経ってもやんちゃなコドモのような猫だった。仕事から帰ってきた母の車の前へ飛び出していき身を投じて地面に転がる。母は車を一旦止めて、「ふぁふぁふぁ」とクラクションを鳴らしてみる。テコでも動かない様子だ。車から降り、猫を抱きかかえて車のボンネットの上へ移動させ、猫を乗せたまま車を定位置へ停める。猫も人もお互いにその日課を楽しんでいるフシがあった。

自転車での帰り道、見晴らしのいい最後の一本道で、遠目に家の玄関が見える。そこに白くて小さな動物がこちらを向いて座っているようだ。500メートル…400メートル…300メートル…だんだんその姿は大きくはっきりしてきたかと思うとフイと立ち上がり、私が自転車で家の敷地へ入る頃合いを見はからって飛び出してくる。ちーこだ。たとえ雨にぬれてもお腹を見せて愛嬌をふりまく。愛しい奴よ。

年が明けて初春とはいえまだまだ寒い盛りの一月に、ちーこは静かに息をひきとった。横たわり、目を開けたまま、洗濯物を干していた母の話に相づちを打ちながら。竹やぶに穴を掘り、ちーこを埋めた。土に埋まっていく姿が今でもはっきり思い出される。そうか、捨て猫ちーこ、おまえは親の顔も知らず、我が子の顔も見ずに死んでいったのだなぁ。

今、祖父は2匹の猫と共に暮らしている。とても大事にしていると聞く。

新本のソムリエ

木目田　綾・選

わが家の慢性的な悩みと言えば、本の整理法問題。蔵書数が書棚の収納力を超えているのです。けれど間取り的に書棚はもう増やせないし、紙媒体の本を愛する私は「自炊」とか言う本の電子化もイヤ。となると解決法は本を手放す事ですよね…。優先的に手放す候補に挙がるのは、図書館へ行けば会える確率が高そうな、世間で結構売れた本。とは言え毎回筆頭候補に挙がるのにもかかわらず、どうにもサヨナラできない本の一つが今回のエッセイ本で、とある箇所がたまらなく好きなのです。

フランスに移り住み始めたばかりのイギリス人著者が、夕食に招かれた際の下り。凍てつく寒さの1月、暖炉で暖められた室内で近所の人々と食卓を囲み、家庭料理を頂くといった場面で、そこに登場する数々のお料理がとにかく素晴らしく美味しそう！幸福の形の一つであるその場面を、いつでも取り出しておける状態にある事（＝蔵書にある事）を放棄するのか－出来る訳がないじゃないか！…という訳で、わが家の悩みはまだまだ解決できそうもありません。

南仏プロヴァンスの12か月

ピーター・メイル　河出文庫

小星座

文：まーこ

vol.17

リトスタで働いているとき、たくさんの素敵なご夫婦を見て、長い時間を重ねることによって二人の間に生まれたであろう、すうっとした空気が美しくて、羨ましくて、あぁ…私もいつかこんな風になりたいな、と心から思いました。

今回ご紹介するのは、どんな困難に直面しても一緒に生きていくと決めた、ある夫婦の10年間を、法廷画家の夫が出会った実在の事件と平行して描いています。決めた事はきちんとやらなければ気が済まない性格の妻と、のんびりマイペースな夫。二人のなにげないやりとりが自然で可笑く、クスっとさせられます。しかし、生まれたばかりの子どもの死というひとつの事件をきっかけに、妻の心はガタガタと崩れていきます。

それでも何も言わず、面倒くさいと投げ出さず、逃げず、そっと側に居る夫。「なんで私と一緒にいるの」「…好きだから」

『ぐるりのこと。』

監督：橋口亮輔

出演：木村多江　リリー・フランキー

お互いの心をぶつけてから、少しずつ表情がやわらかくなる妻に合わせて、それまで薄暗かった映像にも色が戻り、鮮やかになってきます。あぁ…こうやって時が重なっていくのか。だから美しいんだ。ラスト、手をつないで畳の上に寝転び、足でちょっかいを出し合う姿に、幸せのかたちを見た気がして思わず涙がでました。

さて、主役の夫婦以外にも見所がありすぎるこの作品。母親・兄夫婦・夫の仕事仲間である法廷画家たち・私たちも知っている、数々の事件の犯人。美しいことや醜いこと、それらをぐるっと描いたという『ぐるりのこと。』必見です。

リトルリトルニュース
news & information Little Star Restaurant

■毎年恒例！秋休みのお知らせ。

秋というと当店恒例の秋休み、今年は11月終わりから12月の最初にかけて、いつもよりちょっと短めにいただきます。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します。

秋休み
11月28日（月）～12月2日（金）

■今年もボジョレー、やって来ます！

今月号はワイン特集、その中でもちらりと触れておりますが、今年は11月17日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。当店ではデキャンタ、ボトルをご注文された方に、フレッシュなワインにぴったりな特別メニューがもれなくついてきます！お得なのですよ！

■忘年会のご予約、承り中です。

ちょっと気が早いですけど、季節も晩秋から冬へと、そろそろ年末・年の瀬の足音なんて聞こえて来つつあります今日この頃、忘年会と言えば、やっぱり暮れの元気なご挨拶…コース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん貸切まで、詳しくは店頭のパンフレットや、ホームページをご覧下さい。ご予約・お問い合わせは、もちろんお気軽にお電話でどうぞ（0422-45-3331）。

編集後記

秋の夜長、みなさんいかがお過ごしでしょうか？本を読んだり、趣味を存分に楽しんだり、お風呂にゆっくり浸かったり、もちろんおいしいごはん、たまにはゆっくりお茶をのんだり…ってな秋って、うらやましい（苦笑）（お）

Clip

お店とは直接関係ないんですけど、ワタクシドモ当店オーナー夫婦、実は年末からミヤザキ実家で、義父（通称ミヤちゃん）と同居生活をはじることになりまして、只今リフォーム真っ最中。今回も店長ミヤザキプロデュース、住むとは、暮らすとは、生きるとは ..... 新しい家について、丁寧に考え、企画し、そして実現していく....そんな模様はまたしてもホームページで公開中です（笑）。家作りのコンセプトやアイディア、そして日々の工事進捗状況にセルフビルド、よかったら、tsuki-to-taiyo.com をチェックしてみて下さいね！...って、いや本日定休日、ワタクシドモ、ペンキ塗りをしてきましたよ（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！

ティタイム　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。

「毎月新聞 ごはん」置いていただいてます。

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「**あきゅらいず美養品 森の食堂**」さん、吉祥寺は「**バウスシアター**」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。

PC でも携帯でも▶▶▶▶ http://www.little-star.ws/

毎月新聞 ごはん ★ 発行 :Little Star Restaurant ★ 編集人 : 宮崎麻美 ★ デザイン :okayan(ganesa-studio)