

毎月新聞 ぐはん

第 7 6 号

2010年9月
発行者
リトル・スター・レストラン

インターネット無線スポット



「毎月新聞ぐはん」は、リトル・スター・レストランが発行している新聞です。



3-1-2 茗荷9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

ぐはんの味、米の友。

お

米の美味しい季節がやってきました！ この夏は猛烈的な暑さに悩まされましたが、やっと秋めいてきた今日この頃、リトル・スター・レストランに、ぴかぴかの新米が届きました。毎年お米をお願いしている山口県阿東の一軒の農家さんのお米は、今年もおいしく収穫されたようです。みずみずしいお米の自然な甘み、今から短い期間でしか味わえない、新米の味は格別です。そしてもうひとつの旬、日本酒の「ひやおろし」の季節も盛り。去年の秋収穫された新米を醸し、春先にしぼられたお酒は、酒質を安定させるため「火入れ」され、貯蔵されます。ひんやりとした感で夏を越すことで熟成が進み、お酒はまろやかな円熟の味わいに変化するのです。これが秋に旬を迎える「ひやおろし」なのです。

この「新米にも「ひやおろし」にもぴったりとあう「ぐはんの友」一酒の友」をご用意して、皆様のお越しをお待ちしております！



小星★人語

「メニューを作る上で大切にしていることはなんですか？」と、たまに質問されます。その時々、なんとかお答えするのですが、私の考えている「リトスタ的メニュー」は「ふだん着のごちそう」というコンセプトに合致していることを大切にしています。それを具体的に表現するには多くの言葉が必要となります。▼まず奇抜すぎないこと。ぱっとメニューを見て、その味が想像できることが大事。揚げ甲子と鶏肉のおろし煮「だたらカリッ」と揚げた甲子の香ばしさと旨辛い煮汁、それを大根おろしが優しくまとめている。▼そう想像して、注文して、出てきたものが想像の範囲内で、平凡に見えるけど、食べるというのが理想です。想像どけか離れてくると、美味しいものも美味しさと感じられなくなってしまう。▼コーヒーだと思って飲んだらコーラだった、というような衝撃を与えてしまいます。▼そして最後まで美味しく食べられること。単純な味わいでは食べられているうちに飽きてしまうし、「一口からインパクトの強い味では、最後には濃すぎる味になってしまいます。ゆっくり味わえば味が変わるほど、そのメニューのおいしさが分かってくるのがいいのです。▼平凡そうに見える、食べる想像以上に美味しい。真似したくなるけど、同じように作れない。そんなメニューがたのしみです。▼(麻) 思って日々メニューを考えたいです。(麻)



リスタに入ってる2年、
これからも宜しくお願いします。



白分は普段から「しょうがない」と、思っただけでそのまま放置していることがあります。例えばゆで卵。作る時によって、殻が白身から剥けづらいことがあります。新鮮なものは剥きづらい、と聞いた事があります。そんな時は「しょうがない」と気にも留めませんでした。最近、オーナーのokayanが殻剥きを手伝ってくれた時に、剥きづらいことが多いと改めて言われました。新鮮な卵は「しょうがない」と言い訳をしたのですが、「このままだと作業の効率が落ちるから、考えて」と言われました。okayanは一番に調べて来たので、私も慌てて調べました。okayan案をまず試すと、一度成功しても、次回同じ方法でも失敗することがありました。上手くいく時と条件が違っていたか、店長や先輩のやり方はどう違う方法に変えた方が良さか、と考えさせられます。現在進行中なので、正解はまだ分かりませんが、とにかくいろいろな方法を試してみようと思いました。

今回、卵の殻の剥け方について言われたことを通して大きな問題や失敗ではない事だと、すべし「しょうがない」とあきらめてしまおう自分に気がきました。どんなに小さいことでもモヤモヤ気になるとは、アイデアが生まれるチャンスなのかもしれません。問題を見つけて、「どう出来たら効率が上がるかもしれない」と思いついたらすぐ行動する、失敗したら原因と方法を考えてまた試すこと。それは一つの経験値となって、絶対無駄にならないと教わりました。

リトルスターレストランは今年で6周年。周りをよく見てみると、お店は小さなアイデアの集まりで出来ています。私はお店に入ってる2年経ちましたが、今となっては、お店がやってきた積み重ねがとても高く、そびえて見えます。私も負けじと、しっかりついていきたい。そのために「しょうがない」を見逃さない、自分で考える力を身に付けたいです。



その二十七

黒川裕子の
おさけ
日和
osake hiyori

栃尾の
あぶらあげ。

私の通っている美容院の近くに新潟のアンテナショップがあります。美容院の帰りに必ず寄って何かしら買って帰るのを楽しみにしています。笹団子にかんずりや、越後ビールなど魅力的なものがいっぱい！そのなかでも気に入って毎回のように入れて帰るのが「栃尾のあぶらあげ」です。新潟県長岡市の名産品で、何ととってもその大きさが有名です。

日本一と称されるらしいその油揚げは、長さ20cm、幅6cm、厚さ3cmで一見すると厚揚げ？とも思える大きさと厚さ。これを少しフライパンで表面がカリッとするくらいに焼いて、しょうが醤油でいただきます。外はパリッと、中はふんわりとした食感がたまりません！普通のプレーンなものでも、もちろんおいしいのですが、私がいつも買って帰るのはねぎ味噌が中には

さまっているもの。大きいので一人で食べようとすると大変なのですが、うちにお客さんが来るタイミングなどにこれを出すとみんなますます大きさに驚いて、さらに食べるのをおいしいということで大変好評です。私はまだ焼くだけなのですが、何だか誇らしい気分になってきます(笑)。

私が栃尾のあぶらあげ好きということを知った友達にも周知されていたので、先日私の誕生日のときにプレゼントとしてキムチ味の栃尾のあぶらあげをもらいました。これはリトスタで、贈いどきにみんなに一切れずつおすそ分け。ねぎをたっぷりつけて、すこし七味唐辛子をふって食べたら、即座にビールが恋しくなりました。きつと現地で揚げたのものを食べたものすごくおいしいに違いありません。うなあと思いつながら、また昨日もねぎ味噌あぶらあげを買って帰ったのでした。



ごはんの友

25 B級「ごはんの友」のスヌダ。

磨きは念入りに!). 上質なバターと醤油をひとたらし...なんていうのも意外といける。黒ごまと塩だけとか、おにぎり発想でいくと色々できます。もう卒業しましたが「ごはんにドレッシングをかけて食べる」習慣があるスタッフがいました。彼女によると「叙々苑のドレッシングが最高に美味しい」そうです。彼女は煮物はもちろん、サラダやマリネを食べたときにあまる汁もごはんにかけることをヨロコビとしていました。「汁とごはん」というのはB級グルメの王道のようですね。とある大学の学食では「バタ丼」が人気で、バターで焼いたお豆腐がごはんの上にどんとのっかっていて、お醤油を垂らしていただくそうです。これが「クセになるおいしさ」だとか。当店のおしゃべり店員(オーナー) okayan は子供の頃、冷や奴とごはんを混然一体となるまで混ぜて食べるのが好きだったそう。豆腐とごはんの組み合わせも侮れない。先日、雑誌で見かけた福井県越前ふるまい料理「豆腐のぼっかけ」は、簡単でおいしくて朝ご飯にもいい感じでした。ごはんの上に温めた豆腐をのせ、大根おろし、刻んだ白ネギ、カツオブシをかけてお醤油をかけながらいただくというもの。お豆腐を温めるだけで、ぐっつやさしい味わいでした。

ごはんの美味しい季節になりました。思う存分ごはんをかつこむには、シンプルなおごはんの友もいいものです。梅干しやちりめん山椒、岩のりも金山寺味噌もおいしい...能登に行ったときに民宿の朝ご飯で出てきた「こんかいわし」とお味噌汁に白米は最高の贅沢だったなあ...。しかしあえてB級な「ごはんの友」を、つやつやの新米の上のせて食べることも見逃せないヨロコビがあります。カツオブシにお醤油を垂らしたものをごはんに入れて混ぜ込んで食べる、いわゆる「ねこまんま」。青のりにお醤油を垂らしたものをごはんに乗つけるのは、高校生の頃の朝ご飯によくやっていた(その後の歯

近所を散歩する時、この辺りの昔はどんな風だったろう、なんて考えませんか? 昔と言っても私に想像できるせいせい、土道で、藪や畑だらけで、蛇や野犬がそこいらにいて、夜の闇が黒々としていて...頃位なものです。一、二枚足元の地面をめぐれば出会えそうな、ふと振り向けば簡単に発見できそうな、ほんの少し前の「昔」。

新 江戸アルキ帖

木目田 綾・選



江戸アルキ帖 杉浦日向子 新潮文庫

『江戸アルキ帖』は、現代女性がお江戸のあらゆる場所に出没し、日帰りの旅行する際の見聞録です。(江戸行の免許を取得すればゆける、いう設定。)頁をめくれば二百年程前の風景が、ばたばたと目前に現れます。現代が失くしたものが、あるいは得たものについて様々な想いが頭をよぎりますが、江戸がどうさせるのか、著者の杉浦

さんの感性の為か、そこに一抹の優さを感じつつも、湿気た風ではなく、むしろ無駄にクヨクヨしたり力んだりする事が馬鹿馬鹿しいな感じです。『江戸アルキ帖』の空気感は、今で言えば夕暮れの商店街やお正月の澄んだ空なんか垣間見えるような気が私はするのですが、江戸人から見たら、どう感じるのでしょうか。

秋らしくなると

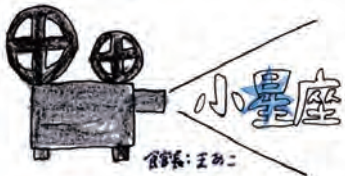
もうすぐ文化祭の時期だなあと毎年思います。私は高校・大学とコピーバンドを組んでいたこともあり、この時期は迫る本番と一向に固まらないバラバラの音に焦る日々。夜中に練習スタジオで仲間と一生懸命...ときには居眠りしながら(!!)練習していました。

『リンドラリンドラ』は観る度に、私が大切にしている「キラキラ思い出箱 文化祭編」を開けて、一つずつゆっくり確かめている感覚になります。女の子だけのバンドで映画と同じくTHE BLUE HEARTSを演奏したこと。家にドラムセットがないため、ス

Vol.04 『リンドラリンドラ』



監督・山下敦弘 出演・ベッキー、前田亜季、香椎由宇、関根史織 (Base Ball Beat)



「意味なんてなくていいんだよ。やりやあなんだって楽しんでんだよ。」

ティックで足を叩いて練習すると熱中しすぎて太ももが真っ赤に腫れてすごく痛かったこと。高校3年生の時受験勉強で忙しく、出演するか探めたけれど「出たい! みんなと演奏したい!」と私が泣きながらメンバーに訴えた結果、出演が決まりすごく嬉しかったこと。仲間とたわいな話だけでも楽しかったこと。

そして主人公たちがラストシーンで「終わらない歌」を演奏し終わる頃には、仲間と音楽にどっぷりと浸かった思い出が昨日のことのようにすぐ側にあります。



■毎年恒例！秋休みのお知らせ。

秋といふ当店恒例の秋休み、今年は10月の半ばにいたたくことにいたしました。みなさんには、迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願ひいたします。

秋休み

10月9日(土) ～ 14日(木)

■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？ 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。

Clip

8月末で当店を卒業したおすぎ 先日の祝！入籍から、来春には母ちゃんにだってなっちゃうと、めまぐるしくも激動の人生 って、本人は至って元気に前向きに歩いて行こうとする様子がホントに微笑ましい。若い二人が家族になり、そして小さな家族が育っていく そんな様子を、また時々は店に来て知らせてくださいね。

真剣に仕事に向き合って、自分の力と居場所を確認したり、ま、単純にいっしょにお酒をのんでおしゃべりしたり、本当に楽しかったこの1年、彼女が運んで来てくれた涼やかな風のおかげで、うちのお店もずいぶんと風通しがよくなったような気がします おすぎ、どうもありがとう(お)



■小さな映画コーナー、出来ました！

現在「小星座」で映画紹介してくれている当店元スタッフのまあこさんが、吉祥寺の映画館「バウンスシアター」にお世話になっておりますご縁で、この度レジ脇の一角にバウンスシアターの上映スケジュールや上映作品のチラシ等々置いていただくことになりました。是非チェックしてみてくださいませいね。そしてもちろんすみやかにバウンスシアターへゴー！



編集後記

すっかり秋本番、まさに食欲の秋ということで、ワタクシドモオナー夫婦も食欲という名の不摂生に溺れる今日この頃。恒例秋休みの食い倒れ旅行も目前。ああ、でもやっぱりやめられないんだよね、不摂生(苦笑)(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！



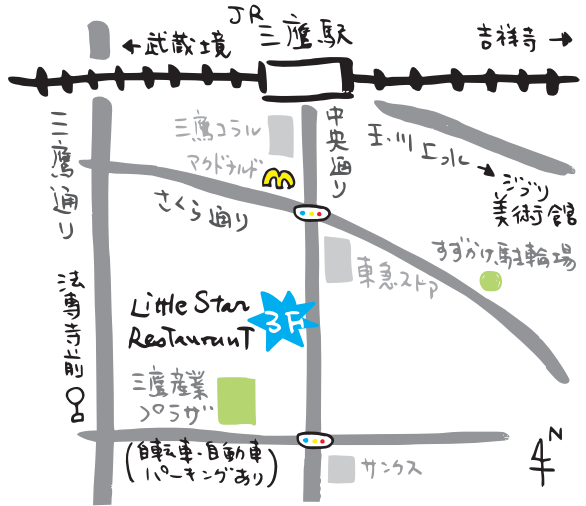
テイクアウト 14:30 ~ 18:30 (土日祝は 15:00 ~ 18:00)

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。



「毎月新聞ごはん」置いていたがいてまろ。

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、東八道路沿い「みたか温泉 新鷹の湯」さんに、この小さな新聞を置いていたがいてまろ。ありがとうございます。



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