

# 毎月新聞ごはん

第81号

2011年2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: 0422-45-3331  
www.little-star.ws

## 寒

さが和らいだか  
と思うと、すぐ  
にまた寒い日に  
逆戻り。春はなかなか来そ  
うで来ないものですね。け  
れと食卓にはいつも、一足  
お先に春が訪れるのが慣  
例。今年もいよいよ「春こ  
はじ」が始まります。

まずは何といても菜の  
花、定番の「菜の花のから  
しあえ」はモチロン、オー  
ブオイルの風味がよくあ  
る「菜の花とベーコンの炒め  
物」も、おすすです。

山菜は「山口産」で牛肉の  
炒り煮で、酒の肴にしてほ  
んのおかずに人気です。ふ  
きは「きんぎょ」の当座  
煮で、あじの旨味とい  
ぎの風味がぴったり合いま  
す。他にも新じゃがは煮物  
やナチミの「たんぱん」な  
あの手の手で「春のぼん  
」をご用意してお待ちして  
おきます。

# 春ごはん!!

ひと足お先に

鳥の卵... (Chickens' eggs...)

## 小星★人語

よく人は「犬派」と「猫派」に  
分かれるといいますが、私は断  
然猫派です。小学校の低学年の  
頃にはじめて家に猫がやってき  
たとき、近くに寄ってくるだけ  
で怖がって逃げたけれど、すぐ  
に慣れて猫のいる生活が当たり前になりま  
した▼こちらから遊ぼうと寄っていきと逃  
げたりするくせに、夜中に気づいたらご  
んの上に落ちていたり、呼ぶと「にゃー」  
と返事をしたり、お手玉を投げると言  
いで飛びついたり、大人がしつこく撫でたり  
するとうるさくなって「じゃー」と怖い声  
を出したりするのに、子供におもちゃにされ  
ても「じゃがねえなあ」という顔で黙っ  
て我慢したりしているのを見ると、愛おし  
くて自分の中から「ドバツ」と何かか  
分沁するのが分かります▼小さい頃、近  
所の乾物屋さんの店頭で猫がいたこと、大人  
になってから通った酒屋さんのレジの上  
に、暖をとるために猫が寝ていたこと、「看板  
猫」がいるお店というのに慣れがありました  
。うちのお店にも「看板猫」がいれば、  
どんなに楽しいか...せいで「まねき  
猫」くらいが限度でしょうか...▼それがこ  
のたび縁あって、かわいい猫さん、ナロさ  
んが期間限定でやってくることになりまし  
た。どいつも写真展あすナロにききて  
る」としてはありますが、ブログと本  
の「あすナロにきき」が、より身近で、大  
きく心躍りなれます。期間限定で慣れの猫  
のいるお店になる予定です。 (麻)



お菓子作り、奥深し!!

一 月のイベントと言えば、バレンタインデー。リトルスターレストランで揚げもの担当のわたくし、揚げ物「デザート」のドーナツを作ることにしました。

まず、薄力粉や卵、砂糖などを混ぜた、基本の生地を作って、チョコレートとにんじんの2種類に味を分けました。チョコレートの方は溶かした板チョコとココアパウダーを、にんじんの方はにんじんとレモンの皮をすりおろしたものと、レモン汁を入れました。一応、レンジ通りですが、どうなるか、ワクワク。生地を丸めて油に次々投入、しばらく様子を見てみると、思ったより生地が膨らんできます。少し、嫌な予感が。きつね色になるまで揚げ、割ってみると、やはり、生地の中で火が通っていませんでした。二度揚げしてなんとか火は通りましたが、大きくなり過ぎてしまったので、自分のおやつにしました(涙)。

チョコレート生地が少し甘すぎたので砂糖の量を調節し、大きさに気をつけて再度挑戦しました。今度は、甘さ控えめで、大きさも二口くらいで食べれるサイズに出来ました。生地の食感はふんわりした仕上がりになりましたが、本当はもう少ししっとりした方が好みでした。当日にバタバタと作ってしまったので、満足いくものにはなりませんでしたが、お菓子に使う材料にはどんなものがあるか、何を加えればどうなるか調べて、レシピを追求したいと思いました。

毎日揚げものをしていても、ドーナツは未知の領域でした。慣れないお菓子作りを通して、一回では自分の思った通りにはいかないことを痛感しました。今から、好みの味を作れるように、技術とレシピを突き詰めて、自信を持って食べてもらえるお菓子を作れるようになりたいです。そして、来年のバレンタインには研究の成果を發揮したいのであります!



みなさん、モンゴル料理って食べたことありますか? 私はつい先日、モンゴル初体験してきました。モンゴルというと、大草原と馬:あと、相撲という数少ないイメージしかなく、いったいどんな料理が出てくるのかまったく見当が付きませんでした。

お店に入ってみると、中はパオ(モンゴルの遊牧民が住む円錐形の家)を模した内装。座敷に座ると一気にモンゴルのおうちにお呼ばれたような感じに。モンゴルビールというものがあってので最初に頼もうと思ったら、今は寒くてモンゴルから空輸できないということだったので、まずは普通に日本の生ビールを頼みました。最初はチーズが生地の中にとろりとたっぷり入った薄焼きピザみたいなものが運ばれて

その三十一

黒川裕子の  
おさけ日和  
osake hiyori  
モンゴルの風。

きました。初めてのモンゴルの味にはびっくりしてみると、まったく違和感無くおいしく食べられてすばさま完食。次にパイというかピロシキに近いものに牛肉と羊の肉が包まれているものと種類が運ばれてきました。その後もサラタガ?種類と鶏が一羽丸々入ったうどん入りの鍋など、どんどん料理が運ばれてきます。そしてメインには羊の丸焼き!どれも味付けが塩やだしのみいたものが多くわりにあっさりしていて私好み。その後牛乳酒(他にも馬乳酒と山羊乳酒がありました)を飲んでモンゴル気分を満喫。さらにモンゴル衣装も着題ということで、更に盛り上がりました。諸国料理を食べるとその国の元気を少しいたいた気になれる。それを料理に生かしたいなあとつくづく思った夜でした。



しずか  
の  
れ

30  
ぬか床は畑作り、  
漬けるのは料理。

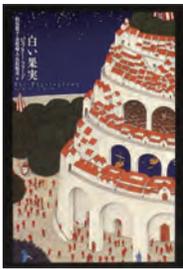
で、正真正銘の自家製。ぬかどこは生き物と同じで手がかかると聞いていたので、敬遠している部分もあったのですが、はじめてみると、ぬか床をつくることは、植物を育てること、畑を耕して土をつくることに似て、育てるヨロコビがあることを知りました。ぬかの香り、手触り、漬けたときの味の感じ…それを確かめながら、ぬかや塩やカラシを混ぜたり、混ぜ具合を考えたりして、好みのぬか床に育てるのです。初めは風味が穏やかだったぬか床も、時間が経つにつれ個性的な風味がたっできて「うちの味」になってきます。そして野菜を漬け込むときは、料理するときと全く同じです。野菜の「味のしみやすさ」を考慮して、事前にどのくらい塩をすり込むか、塩をすり込んでから置いておく時間、または塩をすり込まない場合はどうか、漬け込む時間はどうか…外気温によってぬか床の温度が変わり、それによってまた漬かり具合が変わってくる。それは揚げ物や茹でもの、煮物をするときと全く同じ頭の使い方で考えて漬けています。ぬか漬けも、やはり、料理。「あ、今日は浅めに漬かったな」「今日はしっかりめ」なんて、日によって味わいが違うのもご愛敬。生き物と付き合うつもりで、気長にやっていきたいと思っております。

当店のごはんは、炊く前にその都度、精米機で精米しています。使っているのは大型の家庭用精米機。毎朝、毎回、玄米を精米機にかけるので、大量の米ぬかが日々生産されています。これをただ捨てるのはもったいない、何かに活用できないだろうか？ そうやって生まれたのが数年前から提供している「米ぬかスコーン」でありました。けれどその頃からずっと「やりたいな」と思いつつやっていたことがありません。そして満を持して?! 昨年の夏からはじめたのが「自家製ぬか漬け」です。新鮮な大量のぬかを炒りぬかにして、自家製ぬか床をつくる場所からはじめたの

て、世の中には「世界幻想文学大賞」なる賞があります。受賞作であるならば、幸福な読書タイムが約束された様なものよ!と思える程に、私はこの賞を信頼しているのですが、至福の読書体験を味わったこの『白い果実』は98年の受賞作。記憶術・観相学・宗教・愛…が、とある帝国を舞台に渦々しきと奇怪なイメージで扱われなが

# 新 本のレビュー

木目田 綾・選



白い果実

ジェフリー・フォード

国書刊行会

らも、根底に清らかな美しさを滲せる極上の物語です。一口に幻想文学と言っても、魔法モノ異世界モノ、SFやホラーの要素を含んだモノありと様々で懐が深いのですが、現実ではあり得ないような設定をよくどこまで構築できるものか、人間の想像力と創造力の可能性は本当に未知数なのか。

もしれない、なんて思わせてくれるのが、幻想文学の大きな魅力ではないでしょうか。ちなみに、現時点で唯一、日本人の作品で世界幻想文学大賞を受賞しているのが村上春樹さんの『海辺のカフカ』なのです。ファンタジー界の重鎮、パトリシア・A・マキリップ女中を抑えての受賞…。スゴい。

中 学生の頃、家族が寝静まっ てからこっそり、大好きなミュージシャンのラジオ番組を、布団の中で耳を澄ませて聞くのが、大好きでした。新しい音楽に出会ったり、近くで聞ける彼らの声にドキドキしたり、目で見えないからこそその楽しみがあるんだと、初めて知りました。以前働いていた会社では一日中ラジオが流れていて、気に入った曲が流れると思わず、仕事の手をどめてじっと聞き入ってしまったこともありましたが、逆に、苦手な番組が始まると、耳をパタッと閉じて仕事に熱中できました。現代は24時間、色んな音楽があたりまえのように流れています。が、1960年代のイギリスでは民放ラジオ局が存在せず、国営ラジオでは1日に流すロック



60s

『パイレーツ・ロック』

監督・リチャード・カーティス  
出演・フィリップ・シモーア・ホフマン、ビル・ナイス・エウアンズ

の時間を制限していたそうです。そんな実話に基づいて作られたのが『パイレーツ・ロック』です。「じゃあ、法律が及ばない海の上から放送しちゃうもんねー!」と、船に24時間ロックを流し続ける海賊ラジオ局を作った、8人のDJの話。冒険、1番人気のDJ、ザ・カウントがキングスの『All Day and All of the Night』をかけるの同時、イギリス中が踊りだす! 布団の中の子供も、仕事中的ナースも、学生も、パーティー中の若者も。気が付いたら私も、画面の前で躍りだしていました。DJたちのゴキゲンな生活を、ビーチボーイズ、ストーンズ、ザ・フー等の曲にのせて、テンポよく魅せる展開が、最っ高に楽しかった。大好きな音楽映画です。





■3月の月イチ連休のお知らせ。

毎月恒例当店月イチ連休。3月は定休日がホワイトデー(苦笑)。そこにあわせて日・月でお休みをいただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願ひします。

月イチ連休

3月13日(日) ~ 14日(月)

■「あすナロにつき写真展」好評開催中ですよ!

今年最初の店内展示はイラストレーターのたかしめてつをさんと中村文さんの、ある意味やばすぎるくらいにかわいい愛猫ナロの写真展! 「あすナロにつき写真展」。

Clip

さてさて、なんだかんだで、今回の「毎月新聞ごはん」は「あすナロにつき展」特集の様相を呈しておりますね(笑)。と、そんなナロの写真とたかしめてつをさんのイラスト満載の「あすナロにつき」、当店でもその書籍を販売させていただいております。お買い上げの際、12日に開催されるたかしまさん&中村さんのサイン会の整理券もお渡ししておりますので、絶対にサインもらいたいもんね! ってお客さんは、予めご購入しておけば当日カクジツであります(笑)。またこいけ菓子店謹製・ナロ柄(?)マーブル模様のキャラメルパウンドケーキもあわせて販売中! よろしかったらこちらもぜひ! (笑)(お



猫好きな方はもとより、老若男女問わず、ナロの無邪気で愛くるしい表情にほっと癒されること間違いなし。3月下旬に写真

の入れ替えをして、4月の24日まで開催...ええ、何度も楽しめますよ!(笑) また会期中著者のお二人によりますサイン会も開催されます!

たかしめてつをさん・中村文さんサイン会

日時: 3月12日(土) 15時~17時

※一品オーダーの必要はありません。  
※当店で購入していただいた方が対象となります。

編集後記

と、その「あすナロにつき写真展」がはじまるやいなや怒濤の忙しさ...新聞を入稿する隙間もなく、またまた月イチ、お許しを(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。のんびりゆ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」置いていたがいてます。

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、東八道路沿い「みたか温泉 新鷹の湯」さん、人見街道沿い「あきゅらいず美食品 森の食堂」さんに、この小さな新聞を置いていただいております。ありがとうございます。



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