

今  
年の冬は平年並みから、やや暖かめの暖冬になりそうとの予報。確かに、十二月だということに妙に暖かい日があったり拍子抜けするのですが、それでも朝晩には頬を刺す空気に冬を感じる季節になりました。



ごはんにも、  
お酒にも、  
あっあっ  
はふはふ。

そこでリトル・スター・レストランでは、「あつあつ」「はふはふ」料理に力を入れていきたいと思っております。特に煮物、煮込み料理は冬だからこそ美味しい！ お酒にもごはんにも合うようにこっくりと煮付けたり、ダシをきかせて素材の旨味を味わったりと、楽しみ方も

色々です。  
素材としては、一年中美味しい品種が出るじゃがいもの煮物はもちろん、大根やカブ、白菜など冬が旬の野菜であったかメニューも開発中です。「肉だんごのオイスターソース煮込み」は白菜と春雨がポイントの、最近の人気メニュー。日替わりメニューのなかでお出ししています。また冬が旬のお魚といえばブリ。ブリ大根は冬の美味しい煮物の代表選手ですね。リトル・スター・レストランのブリ大根はブリのアラとカマから旨味をたっぷり引き出した、ごはんにもお酒にも合うブリ大根です。  
さらに、美味しい煮物には美味しいお酒が付きものでしょう。焼酎などをロックで飲まれる場合は、かちわり水でお出ししています。不純物が少なくゆっくり溶ける水は、焼酎の味を薄めることなく、長く楽しむことができます。もちろんお湯割りも美味しいですね。梅や大葉のお湯割りは、飲みやすくオススメです。日本酒なら熱燗の季節。特に熱燗にすると美味しくなるお酒を「燗あがり」するお酒といえます。常時「燗あがり」するお酒をご用意して、熱燗好きのお客様をお待ちしております。(麻)

雨の日も風の日も、もちろんよく晴れた日も、自転車でお店に通動しています。その距離は自転車にして十五分。お店に飾ってある自転車は単なる飾りではなく、れっきとした実用品、私の「足」です。▼自転車に乗ることは昔から好きでした。高校生の時は片道四十分の距離を自転車通学していました。走ろううちに自転車が好きになり、初めてのアルバイで貯めたお金で、最初の大きな買い物はマウンテンバイクでした。それでも花の女子高校生だったので、長い距離を乗るようになったのは二、三年のこと。横浜へ、鎌倉へ、伊豆大島一周、一週間かけて三浦半島と房総半島を周る、荒川を下って葛西臨海公園へ、利根川沿いを銚子まで、奥多摩の峠をはじめとするいくつもの峠へのアタック……なぜかわざわざつい思いをして自転車で行くのか？と問われます。エーションは自分、自分の体力の分だけ動くことができる。速すぎず遅すぎず流れる風景。止まることも動き出すことも億劫にならない、自転車の速度が一番自分に合っているから、自転車で行くのです。▼お店を始めて半年が過ぎました。まだ半年、もう半年。自転車と違って簡単に止まることはできませんが、速すぎず遅すぎない、自転車のような速度で地道に走っています。日々見えてくる新しい風景は、終わりのないサイクリングのよう。楽しい気持ちで、今日もお店へ自転車を走らせます。(麻)

毎月  
新聞  
ごはん

第 7 号

2004年12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

FREE SPOT  
あります。

「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。

リトル・スター・レストラン  
Little Star Restaurant  
リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo  
tel: 0422-45-3331  
www.little-star.ws

### 小星★人語

雨の日も風の日も、もちろんよく晴れた日も、自転車でお店に通動しています。その距離は自転車にして十五分。お店に飾ってある自転車は単なる飾りではなく、れっきとした実用品、私の「足」です。▼自転車に乗ることは昔から好きでした。高校生の時は片道四十分の距離を自転車通学していました。走ろううちに自転車が好きになり、初めてのアルバイで貯めたお金で、最初の大きな買い物はマウンテンバイクでした。それでも花の女子高校生だったので、長い距離を乗るようになったのは二、三年のこと。横浜へ、鎌倉へ、伊豆大島一周、一週間かけて三浦半島と房総半島を周る、荒川を下って葛西臨海公園へ、利根川沿いを銚子まで、奥多摩の峠をはじめとするいくつもの峠へのアタック……なぜかわざわざつい思いをして自転車で行くのか？と問われます。エーションは自分、自分の体力の分だけ動くことができる。速すぎず遅すぎず流れる風景。止まることも動き出すことも億劫にならない、自転車の速度が一番自分に合っているから、自転車で行くのです。▼お店を始めて半年が過ぎました。まだ半年、もう半年。自転車と違って簡単に止まることはできませんが、速すぎず遅すぎない、自転車のような速度で地道に走っています。日々見えてくる新しい風景は、終わりのないサイクリングのよう。楽しい気持ちで、今日もお店へ自転車を走らせます。(麻)





掃除なら、俺にまかせろ。

ぬい  
い  
い  
い  
い

相棒の掃除機、パトリック。

## 朝

、お店に着くとすぐに窓を開けて朝の空気を入れま  
す。ラジオをつけて、天気予  
報なんかを聞きながら、さてと、掃除  
に取りかかります。毎朝。毎朝。

まずはゴミを収集に出したら、掃除機  
がけにはじまり、モップがけ、上げて  
ある椅子を下ろしてテーブルと椅子の  
ふき掃除、洗面台まわりにトイレ掃除、  
ソファの埃を取って、入り口のマット  
にコロコロをかけます。時間があれば  
棚の上を拭いたり、ランプシェードを  
洗ったり、入り口の引き戸のガラスを  
拭いたり、カウンタまわりのふき掃除  
とにかくやろうと思えば掃除の仕事は  
いくらでもあるし、こちをきれいに  
したら、そっちの汚れが気になり……  
と「掃除の魔力」にかかったら、あっ  
ちもこちも掃除したくなります。

デザインの仕事が始める前、僕は 2  
年間掃除のアルバイトをしていまし  
た。池袋にある大きなビル。ショッピ  
ングセンターもアミューズメント施設  
もあって、いろんな場所の様々な掃除  
を、ある時間内にきちんとやらなくて  
はなりません。クオリティもス  
ピードも求められる仕事でしたが、お  
かげでどんな風によれば短時間できれ  
いになるか、適切な道具、洗剤の使い方、  
掃除をする頻度等々、今お店で掃除を

しているほとんどすべての作業を仕事  
として経験したのは、お店を運営して  
いく上で、とても役に立っています。

でも、朝の時間はあっという間。

キッチンでは店長のミヤザキ、料理長  
がランチの仕込みの仕上げにかかって  
います。レジをあけ、経理の仕事を終  
えたフカザワは調味料やおしぼりを補  
充しています。僕も服を着替えて、メ  
ニューを書き替えたら、さあ開店です。  
大丈夫、きちんときれいになっている。  
だれもそんなところ気にもとめないし、  
別に褒めてくれもしない。でも僕はそ  
んな時ちょっと誇らしく思ったりする  
のです。掃除はお店の仕事の中でもと  
ても地味な仕事ですが、きっとこの新  
聞をつくったりホームページのデザイ  
ンをしったりする以上に、僕がお店のた  
めに力を発揮できる仕事だからです。

でもそうやってお店のほとんどの掃除  
を一手に引き受けているからって、掃  
除が好きってわけでもちろんなくて、  
今もこれを書いている机のまわりはめ  
ちゃめちゃです（苦笑）。すいません。  
（お）

小さな  
星の  
すぎま。



# 当

店の定番ケーキのひとつ、パウンドケーキ。メニューでもご紹介していますが、このケーキはイギリスのお菓子です。バター、砂糖、卵、小麦粉を各一ポンドずつ使用することから、パウンドケーキと言われます。ポンドは重さの単位で、一ポンドが約四五〇グラムです。例えば、市販されている家庭用バターが二〇〇グラムとすると、その倍以上。砂糖や小麦粉はたいいてい一キログラム袋で売られていますので、その半分近く。そして卵は九個分。想像すると、けっこうな量です。

私は以前から、このケーキをよく作っていました。いつも完成品に納得いきませんでした。どうしてもお店で売っているように膨らまないのです。レシピ本を見ても、本によって配合も違うし、作り方も少し違います。いろいろ試してみた結果、今現在の作り方に落ち着きました。そして作り方の他に、もう一つ重要なことがありました。単純なことですが、それは型

## 小さな星のごはん、 小さなこだわり。



地味なケーキですが、ジャムやフルーツ等混ぜ込むものによってバリエーションもつけやすく、甘さも抑えてあるのでいくらでも食べられそうです。毎日でも食べたくないような飽きのこないケーキ、それがパウンドケーキです。(圭)

vol.06

## 毎日でも食べられる ケーキ

の大きさです。私が使っていた型は本のレシピのものより大きめだったのです。膨らまないのではなく、横に広がったのです。配合に関しては、なるべく基本のパウンドケーキに忠実にしたかったので、砂糖以外の三つの材料を同量使うことにしました。それに合わせたサイズの型で作れば、形も味も食感も満足の一品ができあがります。

イギリスにはセルフレイジングフラワーという粉が売っていますが日本にはないので、小麦粉にベーキングパウダーを混ぜます。砂糖は単に甘みをつけるだけでなく、他の役割もあるので減らし過ぎはよくないのですが、甘みを抑えるために、かなり減らしています。

miyazaki's choice



## 『サイゴンから来た妻と娘』

近藤 紘一 文春文庫



## 『停電の夜に』

ジュンパ・ラヒリ 新潮文庫

hieshima's choice



## 『重力ピエロ』

伊坂 幸太郎 新潮社

# 本の ソムリエ

深澤圭子  
keiko fukazawa  
宮崎麻美  
asami miyazaki  
神島ゆづ子  
yuko kamishima

## ★今月のお題★

## 二〇〇四年ベスト1

テーマにに応じて本を紹介する「本のソムリエ」。今月のテーマは「二〇〇四年ベスト1」。ソムリエが今年読んだ本のベストとは、

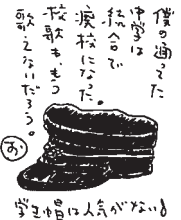
伊坂幸太郎の文体は軽いかもしれない。しかし、小説を読んで受け止めるボールは決して軽くはない。鮮やかな重みがある。「優しさとは何か」「家族とは何か」という事を登場人物達は語り、体現する。そこに伊坂氏ならではの精一杯の解答がこめられているように思う。良質のミステリでありながら家族小説でもある二度美味しい小説。ぜひ、賞味を！

湿度を含んだ風、熱い空気。屋台でフォー・ガーを食べながら、今日はどこへ行こうかと考える。二度ほど行ったサイゴンの街は、豊かな食文化、活気あふれる街、パワフルな人々が魅力的だった。今は平和に見える街に壮絶な歴史がある、しかもそう遠くない過去に。ジャーナリストとして、また一人の男性としての視線が心を揺さぶる記録。

よく仏映画を観ていた時期がある。日常の中である出来事が起こり、やがて元の生活に戻っていく。事件の前後で何も変わっていないようで、やはり何かが変わっているのだらう。人生は、大きな差こそあれ、波のようだ。平穏な生活の中で、何もないとはいっても、ささやかだけれど何かが起こり、それによって心が動く。そして、波は必ず平らに戻る。

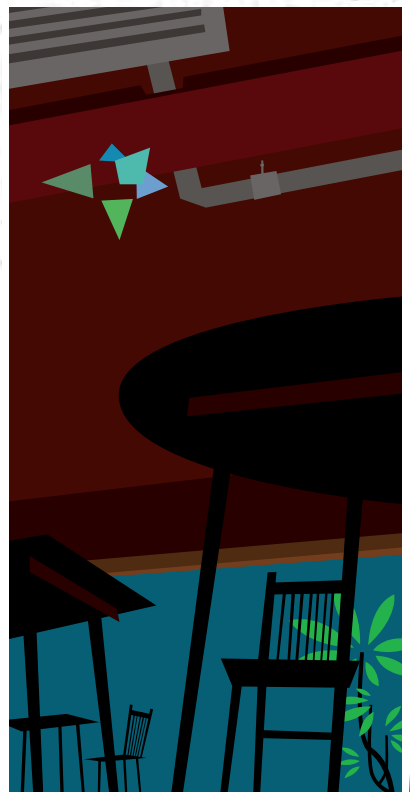
# 旬なお話

おまけのしるし



最近ショックだったことは、母校が改装されてきれいになったことです。いいことのように思いますが、そうでもないのです。私の母校では数年かけて、校舎の改修をしたり、新しい（ビルのような）校舎を建てたりしていました。新校舎を見た時は、なんだか違う場所に来てしまったようでした。でもそれだけではなかったのです。先日久しぶりに前を通ったら、とうとう「学館」までも取り壊していたのです。「学館」というのは、部やサークルなどの部屋が集まっている建物です。コンクリート打ちっ放しで、古くて汚くて、初めて足を踏み入れるのには勇気がいるような建物です。私もサークルに所属していたので、毎週そこに通っていました。とはいえ、当時その建物を気に入っていたかというところでもありません。特に愛着というものはありません。ところが、卒業後、学校が少しづつきれいになっていくにつれ、「あそこだけはあのままでいてほしいね」と、友達と話していたのです。その「学館」がなくなってしまうことに、とてもショックを受けました。どこか寂しい気がしました。

不思議なことに、通学している時は感じていなかった愛校心のようなもの、卒業してからわいてきたようです。あの頃に帰りたいとは思わないのですが、友人たちとは懐かしく思い出話をしたりします。懐かしいといえば、中学時代の先生がたまにうちのお店にいらっしやいます。最初来てくださった時、すぐにその先生のごがわかりました。驚くくらい当時と変わっていません。以来、他の先生を連れてきて、お食事をされています。つい懐かしくなって、アルバムをひきました。今ごろ学校の様子はどんなふうになっているのでしょうか。同級生たちはどうしているのでしょうか。これからのシーズン、忘年会や新年会など大人数で集まる機会が多くなります。会社や友人などの他に、同窓生で集まる人もいられるかもしれませんね。そしてこの時期思い出すが、高校時代の国語の先生の言葉。その先生は美しい日本語を話すことを大切にしていました。一番印象的だったのが、「忙しい」という言葉についてです。「忙しい」という漢字は、心(心)を止(と)め、と書きます。忙しいという言葉ばかり使うと、本当に心をなくしてしまいますので、使わないようにしましょう。忙しい「忙しい」を理由にしてしまっているときに、その話を思い出しています。師も走る、と言われる十二月。「忙しい」と言わないようにしたいものです。(圭)



## インフォメーション

■パーティ・宴会  
ご予約承ります。

リトル・スター・レストランでは、パーティや宴会のご予約を承っております。お客様の好みやリクエストを伺いつつ、お料理二千五百円（ドリンク別）から、ご希望のご予算で相談させていただきます。ドリンク込みの場合は五千円から。ご予約ならではお料理もさせていただきますので、ぜひご利用下さい。

## 編集後記

■年末・年始の営業のお知らせ  
・27日(月)は、休まず営業致します。  
・年末・年始の冬休みは  
12月30日(木)～1月6日(木)です。  
長期となりますがご了承下さい。  
・1月7日(金)より通常営業です。

今月も発行が遅れてギリギリの「毎月」新聞。しかし、〇五年も「毎月」でいかせていただきます！継続は力なり…(麻)



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 3 F

Tel+Fax 0422-45-3331

●営業時間

11:30 開店 ~ 24:30 閉店

(土日・祝祭日は 12:00 開店 / 日祝祭日 23:30 閉店)

フード・ラストオーダー

23:00 (日祝祭日 22:30)

ドリンク・ラストオーダー

24:00 (日祝祭日 22:30)

●定休日

毎週月曜日

<お知らせ>

平日の開店時間・ドリンクラストオーダーが

05年1月より30分早まります。ご了承下さい。