

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、十二月だというのに妙に暖かい日があつ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の冬を感じる季節になりました。

そこでリトル・スター・レストランでは、「あつあつ」「はぶはぶ」料理に力を入れて、いい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！お酒にもごほ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

むごとがでできます。もちろん湯瘡も美味いですね。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いお酒を「燻あがり」するお酒といいます。常時「燻あがり」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)

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ところはできませんが、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）

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アリ大根です。
さらに、美味しい煮物には美味しいお酒
がつきものでしよう。焼酎などをロックで
飲まれる場合は、かちわり氷でお出しして
います。不純物が少なくゆっくり溶ける氷
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。つまみにも合います。

のアタック…なぜわざわざきつい思いをして自転車で行くのか」と問われます。エノジンは自分、自分の体力の分だけ動くことができるから。速すぎず遅すぎず流れの風景。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似合っているから、自転車で行くのです▼ね

素材としては、一年中美味しい品種が出
回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。「肉だんごのオイカ
ステーソース煮込み」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
が旬のお魚といえぱびり。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

自転車が好きになり、初めてのアルバイトで貯めたお金での、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すが▼長い距離を乗るようになったのはここ一、二年のこと。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、荒川を下つて葛西臨海公園へ、利根川沿いを鎌子まで、奥多摩の山をまよなでするいくつかの森へ

新毎月ごはん

第 7 号

204 年 10 月

発行者

「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
ミタカ・ラスト / Mitaka, Tokyo
tel:0422-45-3331
www.little-star.ws

雨の日も風の日も、もちろんよく晴れた日も、自転車でお店に通勤しています。その距離は自転車にして十五分。お店に飾つてある自転車は単なる飾りではなく、れっきとした美用品、私

穀本

俺こまかせよ。

相棒掃除機

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

でも、朝の時間はあつという間。
しているほとんどすべての作業を仕事を
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。

に口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、こっ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」にかかって、あっちもこっちも掃除したくなります。

えたフカザワは調味料やおしほ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後、さあ開店です。大丈夫、きちんととぎれいになつてゐる。だれもそんなところ気にもとめないし、別に褒めてくれもない。でも僕はそんな時ちょっと誇らしく思つたりするのです。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つたりホームページのデザインをしたりする以上に、僕がお店のために力を発揮できる仕事だからです。

卷之三

（お） 除が好きってわけではなくて、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。

デザイインの仕事を始める前、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でした。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やれば短時間でできればなるか、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

小さな
星の
すきま。

店の定番ケーキのひとつ、パウンドケーキ。メニューでもじっくり紹介していますが、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。ポンドは重量の単位で、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。想像するだけでもう一キログラム袋で売られています。

私は以前から、このケーキをよく作っていますが、いつも同じ量です。いましだが、いつも完成品に納得いくませんでした。どうしてもお店で売っているように膨らまないので。レシピ本を見てみると、本によつて配合も違つて、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、それはペイントケーキです。(圭)



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、甘さも抑えられるので、ぐるぐると食べられそうです。毎日でも食べたくなるような飽きのこないケーキ、それがペイントケーキです。(圭)

ソムリエ

★今月のお題★

1100四年ベスト1
テーマ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1は?

深澤圭子
宮崎麻美
伊坂幸太郎
橋島ゆづ子
yuko.bridgeman



『重力ピエロ』
伊坂幸太郎 新潮社

hishima's choice



『サイゴンから来た妻と娘』
近藤紘一 文春文庫

miyazaki's choice



『停電の夜に』
ジュンパ・ラヒリ 新潮文庫

よみ仮映画を観ていた時期がある。日常の中での出来事が起り、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な。人生は、大きさの差こそあれ、波のようだ。平穏な生活の中で、何もないと思つても、ささやかだけれど何かが起きて、それによって心が動く。そして、波は必ず平らに戻る。

湿度を含んだ風、熱い空気。屋内でフォード・ガード食べながら、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。

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られ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ゐるように思う。良質のミステリでありながら家族小説でもある「一度美味しい小説。ぜひご賞味を!」

fukazawa's choice

旬な話

ジンヌイ
おひこ



学年は人気がないも

学校にならなかった。

校舎も、もう

なんだった。

でもそれだけではなかったのです。先

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

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時、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。コンクリート打ちつ

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。とはいっても、当時その建

物を気に入っていたかというと、そうでも

ありません。特に愛着というものはあります

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

していくのです。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。どうか寂しい気がしました。

懐かしいといえど、中学時代の

先生がたまたまうちのお店にいらっしゃいます。最初来てくださった時、すぐ

にその先生のことがわきました。驚くく

らい当时と変わっていないかったからです。

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

バムを広げました。今ごろ学校の様子はどう

んなふうになっていることでしょう。同級

生たちはどうしていることでしょう。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るか

もしれませんね。

そしてこの時期思い出すのが、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(↑)

を下へくす、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

ますので、使わないようにしましょう」と

い「忙しい」を理由にしてしまいそうにな

るときには、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ものです。(圭)

最近ショックだったことは、母校が改築されてしまいになってしまったことです。いいこのように思えますが、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)校舎を見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時、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。コンクリート打ちつ放しで、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、毎週そこを通っていました。とはいっても、当時その建物を気に入っていたかというと、そうでもありません。特に愛着というものはあります。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、友達と話していました。どうか寂しい気がしました。

懐かしいといえば、中学時代の先生がたまたまうちのお店にいらっしゃいます。最初来てくださった時、すぐその先生のことがわきました。驚くくらい当时と変わっていないかったからです。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、アルバムを広げました。今ごろ学校の様子はどうなっていることでしょう。同級生たちはどうしていることでしょう。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るかもしれませんね。

リトル・スター・レストランでは、パーティ・スター・宴会

ご予約承ります。

ティや宴会のご予約を承っております。お客様のお好みやリクエストを伺いつつ、お料理三千五百円(ドリンク別)から、ご希望の予算で相談させていただいている。ドリンク込みの場合五千円から。ご予約ならではのお料理もございますので、ぜひご利用下さい。

■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。

●営業時間

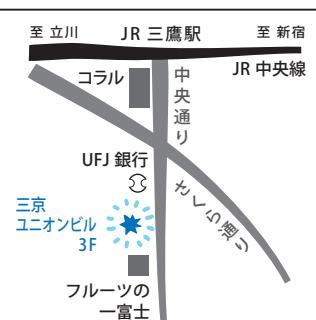
11:30 開店～24:30閉店
(土日・祝祭日は12:00開店/日祝祭日23:30閉店)

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

平日の閉店時間・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。



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
三井ユニオンビル3F

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>

平日の閉店時間・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。

年輪
後記

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! 繼続は力なり...(麻)