



柚子

香りよく、ひとつまみでたちまち料理をワンランク上のおいしさしてくれる柚子。冬なら手が出るお値段になります。

凍

えそうな寒さ、ついつい動きが鈍くなりがちな季節ですが、こんな時期に栄養をたくわえ、生き生きする生き物がいます。冬が旬の食べ物たち。常日頃からリトル・スター・レストランでは、なるべく旬のものをお出しするよう心がけていますが、冬に旬を迎える食べ物には、そのたくましさ思わず尊敬の念をおぼえてしまいます。



白菜

冬の葉野菜の代表選手は、生でも煮ても炒めてもおいしい。ズシリと重く、葉が青々したものを、まるごと買います。

葱

のどの痛みを鎮める作用もあると言われる、葱の旬も冬です。当店では香り、彩り、こよなく愛しています。



蓮根

地味な存在ですが、切るとかわいい蓮根も、冬には味がのってきます。料理のしかたで変わる食感も魅力です。



冬の旬野菜が、これです。

大根

冬と言えば大根。甘みがのって美味！肌が白くすべすべ、ツヤとハリがあるのがおいしい、よい大根です。



毎月
新聞
ごはん

第 8 号

2005年1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



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

初めて日本酒を飲んだのはまだ子供の頃、お正月に飲むお屠蘇が初めてだったと思います。次にはつきりした記憶では、とある居酒屋でアルバイトしていた頃。社員の店員さんに半ば強制的に飲まされました。お店で出していた日本酒は、おいしいというより「なんだ飲めるよ」。お酒に強いことを自覚したので覚えていいます▼日本酒を「おいしい」と認識したのは、言わずと知れた銘酒「久保田」の萬寿を飲んだときでした。こんなにすっきりと薫り高く、飲みやすい日本酒があるのかとびっくりしました。▼様々な日本酒を飲むようになって、同じ日本酒でも薫り高くすっきりと綺麗な飲み口のものから、どっしりと米の旨味を凝えて後口の余韻の長いものまで、個性豊かな日本酒がたくさんあることを知りました。ワインが葡萄の品種や産地などで全く違う味わいになるのと同じように、日本酒も原料となるお米や酵母の種類、水の質や杜氏さんの違いなどにより様々な味わいになるのです。▼知れば知るほど味わい深い日本酒の世界に、魅せられるばかりです。好きが高じて利き酒師にもなりました。▼今の時期は日本酒の新酒が出回る時期。「しぼりたて」と呼ばれるこの多いこのお酒は、弾けるほど若々しく、荒々しく、みずみずしいお酒です。この時期だからこそ味わえる、新鮮な魅力に溢れたお酒と旬の肴をご用意して、皆様のお越しをお待ちしています(麻)



アンティーク 山本商店

東京都世田谷区北沢 5-6-3

tel&fax:03-3468-0853

<http://www.antique-yamamoto.co.jp/>

お

店にある家具はみんなバラバラ。
ぴんと背筋を伸ばして、すました店
かんじではありませんが、その分
なんだかにぎやかで、ざつぱらんなかんじ
がとても気に入っています。

前から自転車でその前を通って、なんだか
気になる家具屋さんがありました。それがア
ンティーク山本商店。地下1階、地上2階建
ての店舗には、味のある家具が所狭しと並ん
でいます。また店舗隣にある工房では、若い
職人さんたちが運び込まれた古家具を丁寧に
リペアしています。

はじめてお邪魔したその日は、下北沢あた
りから中古家具をあちこち見て歩くもなか
かいもの巡り会えず、ホドホド疲れ果て
ていたのもあって、お店に着くなり、僕た
ちはわあうっとうれしくなってしまうました
(笑)。あれこれも、すぐ家具がいたは
い(＆安い)で、もうお店の家具だけでなく
自宅用の家具も物色(笑)。
その後何度かお邪魔して、ほとんどの家具を
ここで購入しました。また、お店のご厚意で
物件引き渡しにあわせて、すべての家具をま
とめて搬入していただきました。置いておく
ところもなかったし、とても助かりました。

きつとどこかのお店や家庭で活躍していた家
具たちが、山本商店できちんと色を直しても
らって、そしてうちのお店にやってきた。使
い込まれたそれぞれの家具たちのもつ、ひと
つひとつの思い出、使い込まれたぬくもりが、
お店にほどよい落ち着き、穏やかさを与えて
くれているような気がします。それはまるで
経験の浅い僕たちを助け、励ましてくれて
いるみたいに(僕たちにそれだけの味と貴
禄が出るのは、いったいいつになるコトやら)。
ところで、先日山本商店のスタッフの方がご
来店下さいました。お店もお食事もうれし
く入っていました。そしてなによりこうして活躍
している家具をご覧いただけてとてもうれし
かったです。お店をはじめ、家具がご縁で
こうしてつながっていく。そのつながりが一
番うれしくもあり、おもしろくもあり。(お)

小さな
星の
すぎま。

朝

お店に来て一番はじめにする仕事は、お米を精米すること。出汁を取ることです。大量に出汁は昆布と鰹の合わせ出汁。その大部分はお味噌汁に使われ、その他玉子焼きや煮物、小鉢などに使われることもよくあります。

お客様に料理をお褒めいただくことがありますが、一番褒められてびっくりしたのがお味噌汁でした。おかわりをして召し上がるお客様もいらっしゃいます。それなりにこだわりはありますが、特に特別なことをしているわけではありません。当たり前のことを当たり前にやる、それだけでおいしいお味噌汁と言っているだけなのです。

先にも書いたように、まずはきちんと出汁を取ることです。

昆布は特に高いものでなくても、なるべく厚手でしっかりしたものを使い、水にしっかりつけておきます。沸騰する前に昆布がゆらゆらと浮き出したら取り出し、なにもない状態で沸騰させ、昆布のくさみを飛ば

小さな星のごはん、 小さなこだわり。



vol.07

まじめに作った、 お味噌汁

します。一度沸騰したら火から下ろし温度を少し下げてからたっぷりの花かつおを投入。長く置いておきすぎないのがきれいな出汁を取るコツです。さらしでこしたときに透明感のあるきれいな出汁になります。

お味噌汁の具は各家庭で色々あるようで、スタッフの家でも「どんな具の場合もたいていわかめと組み合わせる」とか「具がない日はレタスが入っていた」とか、「万能ネギはなるべくたっぷり」とか、こだわり(?)は様々で楽しいものです。具は様々ですが、甘口の白みそと辛口の赤みそ、2種類の味噌を合わせて使っている当店のこだわりは、具によってお味噌の配合を変えること。たまねぎやキャベツなど甘みの強い具の時は赤みそを多めに、豆腐やお麩の場合はすこし白みそを多めに仕上げるのが、味噌汁担当の好み(特権)です。家庭によって様々な特徴やこだわりがあるからこそ、丁寧にスタンダードなおいしさを目指して、毎日出汁を取っています。

本の ソムリエ

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



hishima's choice

『ジョゼと虎と魚たち』

田辺 聖子 角川文庫



miyazaki's choice

『春の夢』

宮本 輝 文春文庫



fukazawa's choice

『そして誰もいなくなった』

アガサ・クリスティー ハヤカワ文庫

一人でいるとき、孤独を感じることがある。しかしそれは、たった一人ぼっちでたつにもべつている時や、だれもない公園で空を見上げている時よりも、人の波に紛れ込んでしまった時や、映画や買い物に満足して街を歩いている時のほうが強く感じる。たくさんの人に囲まれているのに、すーっとごわめきが消えていき、そして誰もいなくなる...

冷たい空気は、ぬくもりを恋しくさせる。開放的にならない季節だからこそ、静かに降り積もる感情がある。人生の冬のような季節に立たされながら、だからこそ様々なことに支えられていることを実感することがある。たくましく青春を生きる主人公の弱さと強さ、人間らしさ、一匹の小動物の生の不思議。全てが静かに熱く心に降り積もる。

お正月、妻木木聡と池脇千鶴主演の同名映画を見ていたら泣いてしまった。ジョゼの深い孤独と、それだけに高潔な魂。どうしようもなく惹かれてしまう恒天。二人の心情がストリートに伝わってきた。今回、紹介する田辺聖子の原作の方が物語の印象は淡く優しい。だが二人の魂が寄り添う水族館はしんと鎮まり返っていて炬燵の暖かさが気になる。

★今月のお題★

こたつに入って読みたい本

テーマに応じたお薦めの本を紹介する「本のソムリエ」。寒い季節、こたつで暖をとりながら読みたい、ソムリエたちのおすすめは？

旬なお話

新しい年の始まり。



一度作っておいしかったので、それ以来ずっと、お正月の定番になっています。

以前は、母方の祖母の家で年越しをしていました。冬休みになると祖母の家にいき、家族みんなで、新しい年を迎えていました。けれど二度だけ、私が家に残っていた

年末年始の過ごし方、それはここ数年ずっと変わっていません。

大晦日に実家に帰り、年越し蕎麦を食べ、紅白歌合戦を見て、年が明けたら、母と新年の挨拶をします。翌朝起きて父と挨拶し、着物に着替えて、おせちを並べます。燗酒で乾杯し、テレビのお笑い番組を見ながらおせちとお雑煮を食べます。そして日がな一日、のんびりと過ごします。

昔ほど、おせちというのは重宝がられていないのかもしれませんが、うちでも食べる人がたくさんいるわけでもなく、母などはもうやめようと言っていたこともありまし

た。しかし、形にこだわらずと私は、「正月はおせちとお雑煮でしょう」と思うさいので、毎年母の手を煩わせています。全

手作りというわけではないのですが、大晦日まで料理を揃えておいてくれます。それをお重に盛り付けるのが、私の役目です。

どの重に何を入れるかはいいかげんで、適当に見栄えよく入れればそれでよしです。

ただ、一番下には、煮物(うちでは「いりどり」)を入れるのは毎年同じです。別皿に、きんぴら(ぼろ)と角煮が盛られます。角煮

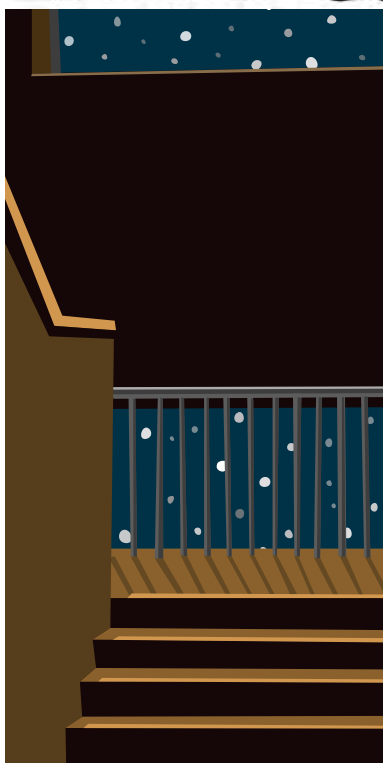
年がありました。それは中学三年生の冬でした。一応、高校受験を控えていたためです。母と妹は例年通り祖母の家へ、そして父が一緒に残ってくれました。その年のお正月はひっそりとしていました。今でもよく覚えてるのが「いりどり」です。おせ

ちやお雑煮はどつしたのか、全く覚えていないのですが、「いりどり」だけは父が作ってくれました。それがとてもおいしかったのです。口に出すことはなくなりましたが、あの味は忘れられない味です。

こんなふうに、私の一年はおいしいものを食べることから始まります。うちでは比較的食べ物からみの行事はするほうで、七草粥、鏡開きのお汁粉、雛祭りには桜餅と雛あられ...と続いていき、年末に年越し蕎麦

でしめるわけです。そういえば、もうすぐ節分ですね。今は一人なのでしませんが、実家にいるときは豆まきをして、年の数だけ豆を食べました。近ごろはなかなかそんなことしないのでしょうか？

「一年の計は元日にあり」ということで(？)、今年一年も大いに食べる一年になることでしょうか。幸せなことです。(圭)



① インターネット

■貸し切りのお知らせ。

一月二十八日(金)二十時より

通常営業は十八時迄になります。また、貸し切り終了後はそのまま閉店になります。みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

■ホームページが携帯電話対応になりました。

ご好評いただいております当店のホームページがPCだけでなく携帯電話にも

編集後記

年末年始と少し長めのお休みをいただいたこともあって、またすっかり遅れてしまいましたが、なんと今月も無事人稿にこぎつけました。デザイン的には少しずつ雑誌的になってきているかな。(お)

対応いたしました。日替わりメニューのチェック、また、スタッフのヨタ話などお楽しみ下さい。アドレスはPCと同じ
http://www.little-star.ws/ へ。

至 立川 JR 三鷹駅 至 新宿

JR 中央線

中央通り

コラル

UFJ 銀行

三京 ユニオンビル 3F

フルーツの 一富士

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

23:30 (日祝祭日 23:00)

●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分早まりました。ご了承下さい。