



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にしてくれる柚子。冬なら手が出るお値段になります。



白菜

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

# 凍

えそくな寒さ、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さんが、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、そのたましさに思わず尊敬の念をおぼえてしまいます。

## 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。



冬さに耐えて、  
角みがぎゅうとつよった、  
冬の旬野菜がござります。

## 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。



## 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



# 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

**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。



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。次にはっきりした記憶では、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「なんだ飲みれるよ」。お酒に強いことを自覚したのを憶えています▼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。こんなにすつきと薫り高く、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ると、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、どっりと采の旨味を湛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」と呼ばれることが多いこのお酒は、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/>

店にある家具はみんなバラバラ。  
ピンと背筋を伸ばしてすまじた店  
かんじではありませんが、その分  
なんだかにぎやかで、ざつくばらんなんか  
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  
職人たちが運び込まれた古家具を丁寧にリペア  
しています。

お  
びんと背筋を伸ばしてすまじた店  
かんじではありませんが、その分  
なんだかにぎやかで、ざつくばらんなんか  
がとても気に入っています。

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なか  
かいいものに巡り会えず、ホトホト疲れ果て  
ていたのもあって、お店に着くなり、僕た  
ちはわあーっとうれしくなってしまいました  
(笑)。あれこれも、すてきな家具がいっぱ  
い(&安い)で、もうお店の家具だけではなく  
自宅用の家具も物色(笑)。

その後何度もお邪魔して、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。お店もお食事も気に入っ  
ていただき、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  
ところもなかつたし、とても助かりました。

番うれしくもあり、おもしろもあり。(あ

小さな  
星の  
すぎま。

朝、お店に来て一番はじめにする  
くあります。

仕事は、お米を精米することと  
出汁を取ることです。大量に取  
る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。



## 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

お客様に料理をお  
褒めいたぐることが  
あります。一番褒  
められてびっくりし  
たのがお味噌汁でし  
た。おかげをして  
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  
それだけでおいしい  
お味噌汁と言つてい  
ただけるようです。  
先にも書いたよう

に、まずはきちんと出汁を取ることから。昆布は特に高いものでなくとも、なるべく厚手でしっかりしたものを使い、水にしつ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

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ると、それがいい出汁を取るコツです。むしろこしたとき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すが、スタッフの家で最も「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して仕上げるのが、味噌汁担当の好み(特権)です。

# ソムリエ

## ★今月のお題★

こたつに入つて読みたい本  
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?



『ジョゼと虎と魚たち』  
田辺聖子 角川文庫

## hishima's choice



『春の夢』  
宮本輝 文春文庫

## miyazaki'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

## fukazawa's choice

一人でいるとき、孤独を感じることもある。しかしそれは、たった一人ぼっちでいたつてもぐってこる時や、だれもい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。たくさんの人間に囲まれているのに、すーっとおめきが消えいき、そして誰もいなくなる…。

冷たい空気は、ぬぐもりを添へさせる。開放的になれ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感じがある。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。

# 旬な話

新しい年のサヨナラ。



は一度作っておいしかったので、それ以来ずっと、お正月の定番に作っています。

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行き、家族みんなで新しい年を迎えていました。けれど一慶だけ、私が家に残っていた年がありました。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。その年の正月はひつそりとしていました。今でもよく覚えているのが「いりどり」です。おせちやお雑煮はどうしたのか、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、あの味は忘れない味です。

こんなうちに、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が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でしめるわけです。そういうふうで、もうすぐ年がまた始まるのです。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感じですね。今は一人なのでしませんが、年末年始と少し長めのお休みをいたしましたが、なんとか今月も無事入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くかな。(お)

**■ホームページが携帯電話対応になりました。**  
ご好評いただけ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

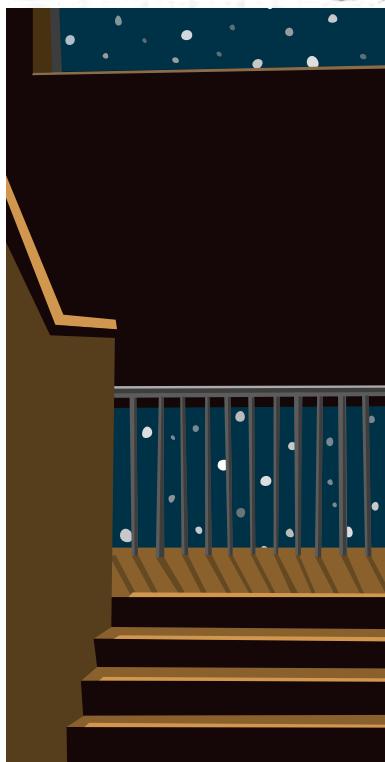
**i インターネット**

貸し切り終了後はそのまま閉店になります。みなさん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。

**一月二八日(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。

年末年始と少し長めのお休みをいたしましたが、なんとか今月も無事入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くかな。(お)

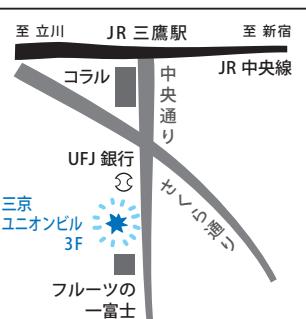
編  
著  
者  
記



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、母と新年的挨拶をします。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、テレビのわらいの番組を見ながら、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、おせちというものは重宝がられないのかもしれません。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す。しかし、形にこだわる父と私は、「正月はおせちとお雑煮でしょう」とあるので、毎年母の手を煩わせています。全て手作りというわけではないのですが、大晦日までに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じです。ただ、一番下には、煮物(うちでは「いりどり」)をいれるのは毎年同じです。別皿に、きんぴら(ほうとう角煮)が盛られます。角煮



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+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分早まりました。ご了承下さい。

毎月新聞 ごほん ★ 発行: Little Star Restaurant ★ 編集人: 宮崎麻美 深澤圭子  
★ デザイン: okayan(ganesa-studio) ★ 協力: 石井拓弥 横島ゆう子

<http://www.little-star.ws/>