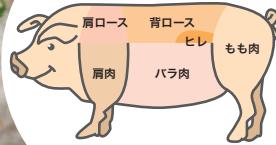




ロース肉を豚の天ぷらに。たっぷりの小ねぎと大根おろしで。



よくわかる!

新聞ごはん

第 1 1 号

2005年4月

発行者

インターネット無線スポット



あります。

好きなものは、無意識のうちに多くなってしまうようです。豚肉好きが料理人を務めるリトル・スター・レストランには豚肉のメニューが多くあります。夜の定番メニュー、豚の角煮はよく煮込んだ後に蒸して仕上げます。塩をすり込んで熟成させる塩豚は、炒め物にも煮物にも使えます。ひき肉は生姜やお酒で臭みを抑えていただきます。ランチでも豚肉をあの手この手でお出ししています。豚肉好きが作る豚肉料理、ぜひご賞味下さいませ。(麻)

好きなものは、無意識のうちに多くなってしまうようです。豚肉好きが料理人を務めるリトルスター・レストランには、豚肉のメニューが多くあります。

夜の定番メニュー、豚の角煮はよく煮込んだ後に蒸して仕上げます。

ありがとうございます。



「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
111-238-1273 / Mitaka, Tokyo
tel:0422-45-3331
www.little-star.ws

小星人語

道端で、知らない人に道を聞かれただけで、何が起きたことがありますか？私はよくあります。聞いてくる相手も、ご年配の方から子供まで、日本人から外国人まで様々です。聞くところによると、人というのには無意識に「自分に危害を与えない」であろう「人物を、顔たちによって判断している」そうです▼高校生の時、某大学のタイ語学科に通う先輩が、皆の前で嬉しそうに言いました。「タイの仏像に、君そっくりなのがいるんだよ」。その後しばらく、「タイの仏像」という、年頃の女子高生には有り難くないあだ名がきました▼新卒で就職した会社の歓迎会では、直属の上司に「お前、本当にありがたい顔してますね」と、「ブッダ」って呼んでいた。醉つた勢いで言わされました。「だめに決まってるでしょ」うら若き女性のあだ名として、「お前、本当にありがたい顔ですね」と言いました。複雑な思いを抱きつつ、どういえず「ありがとうございます」と答えました▼インドに行った際は、タージマハルで見知らぬ複数のインド人に、「一緒に写真を撮ってくれ」と頼みました。いつになれば「私の顔」というので、私の「仏顔」もつとスマートな顔に生まれたかった、と思うのですが、お客様をお迎えするには、人を警戒させないこの顔が丁度よかつたのかもしれません（麻）

「こ

のあいだ出してくれたカップ
素敵でした」

「私、このカップ好きなのよ」

常連のお客様から、こんな声がよくあがります。
当店は、コーヒー、紅茶のカップを統一
していません。だいたい二客ずつくらいはあ
りますが、一客しかないものもあります。

これらのカップのほとんどが、スタッフの私
物です。家で使っていたもので、お店の雰囲
気に合うものを持っています。残りは、食
器屋さんや雑貨屋さんなどで探して販ってき
たものです。持ってきたものも買ったものも、
どれも気に入った品ばかりです。

個人的にもカップ集めが好きですが、思え
ばその傾向は母の影響もあるのかもしれません。
コーヒー党の母は、いろいろなカップを
揃えることを楽しんでいました。母の誕生日
に、よくコーヒーカップをプレゼントしてい
たことを思い出しました。高価なものでなく
とも、自分の気に入ったものを大事に使う。
そんなことを自然に教わった気がします。

お店で使っている中で、唯一私が持ってきた
ティーカップがあります。それは亡くなつた
祖母の家にあつたものです。本来は、セット
ものでしたが、私がもううときはカップ三客
のみになつていました。祖母の家でたまに紅
茶を飲むときは、ティーバックでしたが、そ
のカップを使っていました。なんということ
もないカップですが、ちょっと古臭い感じで
味があつていいと思つています。

様々なカップ。あなたのお好みのものはどれ
ですか？（圭）

Cap!
Cap!
Cap!

小さな
星の
すきま。



リ

トル・スター・レストランの
お昼ごはんは、主菜と小鉢、漬け物にじはんとおみそ汁のセットが基本の定食になっています。毎日来店されるお客様もいらっしゃいますので、なるべく一週間から十日間は違う日替わりメニューになるようするほか、平日の二つの日替わりメニューの調理方法や味付けが違うようにする、小鉢はほぼ毎日日替わりになるようするなど工夫しています。

けれどそんな中、定番のようにほぼ毎日出てくるものがあります。それが主菜に添えられる「付け合わせ」です。リトル・スター・レストランの付け合わせの代表といえばマカロニサラダ。お昼の定番メニュー、ハンバーグに寄り添う脇役です。ハンバーグ以外にも、日替わりメニューにはマカロニサラダを付け合わせとして添えることが多くなります。当店ではお皿に盛ったときに「おしゃせ



小さな星のごはん、 小さなこだわり。

vol.09

脇役に光を！

う・」JR東日本の車内に盛つのかねとを大切にしています。彩りやボリューム感、さらにはある程度の栄養バランス(いろいろバランスよく食べてもいいたい!)を考えて盛りつけをしています。マカロニサラダは盛りつけみて、箸休めとして、また彩りとして、プラスαの栄養として、なかなかの名脇役。今ではそこにマカロニサラダがないと、あるべきものがないような、満員のコンサート会場のステージ正面、一番

い席が空席のよくな寂しさを感じるまでになりました。

また、チキンカレーによくお付けしているのが、カレーもやし。カレー風味の酢漬けにしたもやしですが、これもカレーを食べる際の箸

休めとして、ほぼ定番となっています。地味ではない寂しい、素敵な脇役です。あまり注目されることのない脇役ですが、きちんと手間をかけてお作りしています。気が向いたら目を向けてやっていただきたいと思います。(麻)

う・」JR東日本の車内に盛つのかねとを大切にしています。彩りやボリューム感、さらにはある程度の栄養バランス(いろいろバランスよく食べてもいいたい!)を考えて盛りつけをしています。マカロニサラダは盛りつけみて、箸休めとして、また彩りとして、プラスαの栄養として、なかなかの名脇役。今ではそこにマカロニサラダがないと、あるべきものがないような、満員のコンサート会場のステージ正面、一番

い席が空席のよくな寂しさを感じるまでになりました。

また、チキンカレーによくお付けしているのが、カレーもやし。カレー風味の酢漬けにしたもやしですが、これもカレーを食べる際の箸

ソムリエ



『袋小路の男』

絲山秋子 講談社

宮崎圭介
Kiyoshi Matsuyama

花

★今月のお題★

テーマに応じたお薦め本を紹介する「本のソムリエ」。さまざまな花が咲き誇るこの季節、ソムリエたちの選ぶ「花」の本とは?



『上海ベイビー』

衛慧 文春文庫



『花のレクイエム』

辻邦生 新潮社

恋愛は心の花。高校時代の先輩を十年以上、恋慕い続けている「私」。その長い、長い片想いは枯れこじがなく、先輩のたったひと言で水を得たように息を吹き返す。はぐらかされてしまい、「私」が痛々しく見えないのは、痛みを上回る想いが行間から立ち上ってくるからだろう。静かに咲き続けの花(恋愛)にエールを送りたくなるのだ。

自由奔放、我が儘、気儘、傲慢。情熱的で、冷酷で優しく、純粋。嘘つきで、一途で、優げで、ふてぶてしく、清楚な娼婦のようで、淫らな少女のようで、哀しく、美しい。咲いてはすぐ枯れてしまふ、けれどまた季節がめぐれば咲き誇る花のように、生きる力をみなぎらせた魅力的な女。上海ベイビーに魅了されて、頭がくらくらするの(?)ある。

友人は、自分の部屋に一輪の花を飾っています。それが枯れてしまふ、新たな一輪をいける。仕事で忙しい彼女が、うちに帰って、その花を目にし、ほつと息をつく。その話を聞いてしばらくなつたあの日。別の友人から素敵な一輪挿しをもらつた。ちょうどいいと思いつつ、未だにそりに花がいかけられたらしい。花瓶だけがぽつりとひとりたたずんでいる。花瓶だけがぽつりとひとりたたずんでいる。

fukazawa's choice

旬な話

春が来だ!



的に、映画は映画館で観る派な
のですが、全ては無理なのでビ
デオも利用します。特に連休の
時は、録画しておいたビデオを、
まとめて三、四本観ます。とつ
たはいいけれど、なかなか観る
時間がとれず、たまってしまつ
たビデオたち。こんな機会でも
ないと、ゆっくり観られません。

そして連休が終わると本格的な五月です。

宮崎駿監督『となりのトトロ』の主人公
姉妹の名前は、「サツキ」と「メイ」。どち
うも五月です。今ちょうど、愛知万博で展
示されている「サツキとメイの家」を、万
博終了後、三鷹に移築しようといつ動きが
始める時期でもあり、暖かく明るくなりま
す。「春が来だ」という表現がぴったりです。
入学、入社、引越しなど、新しい生活のス
タートは緊張する的同时に、楽しみでもあ
ります。これからどんなことが起るのか、
わくわくしませんか。

それに何といっても、ゴールデンウイー
クが待っています。今年は会社によっては
最大十四連休になるそうです。この長いお
休みをどう使うか。旅に出る人、実家に帰
る人、近場で遊ぶ人、部屋を片付ける人、
ぱっと過ごす人、普段と変わらない人…。
私は例年、遠出もせずに、わりどんびり
過ごしていました。一日くらいは友達と出
かけます。一日（もしくは二日）は部屋の
片付けと衣替えをします。そして必ず、一
日はビデオを観る日にしていました。基本

至立川 JR三鷹駅 至新宿
コラル
UFJ銀行
三井ユニオンビル 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
三井ユニオンビル3F
Tel+Fax 0422-45-3331
●営業時間
11:30 開店～24:00 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。

■GW休業について。
いよいよGWですね。うちも人並みに
前半お休みをいただきます。
4月29日(金)～5月2日(月)

■毎月新聞ごはん、置いていただけます。
三鷹ロンロンの「フルール・山本」さん、
さくら通りの「古書上々堂」さん、
の小さな新聞を置いていただけます。
ありがとうございます。

●インフォメーション

■ホームページが
携帯電話対応になりました。

