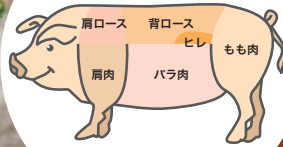




よくわかる!



豚肉・大図解

毎月新聞

ごはん

第 1 1 号

2005年4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



揚げねぎとん

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て。

好 きなもの、無意識のうち
に多くなってしまおうよう
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)

豚さし、
おしくとて
ありがとう。



茹

ゆで豚・玉ねぎしょうゆ
茹でたもも肉に、
さっぱり玉ねぎしょうゆをかけて。



炒

塩豚とネギの炒め物

塩をすり込んで熟成させた肩ロース、
塩豚は独特の旨味。

小星★人語

道端で、知らない人に道を聞か
れ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

は無意識に「自分に危害を与えないであろ
う」という人物を、顔かたちによって判断
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付きまじった▼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るな、
「ツダ」って呼んでいいか？」と、酔っ
た勢いで言われました。「だめに決まっ
てるでしょう」うら若き女性のあだ名として
はふさわしくありません▼行きつけだった
居酒屋の料理人さんは、私の顔を見るたび
「本当に観音様みたいな、いい顔ですね」
と言いました。複雑な思いを抱きつつ、と
りあえず「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」と頼まれました。いっ
たいなせなんでしょう？▼認めざるを得な
い、私の「仏顔」。もっとスマートな顔に
生まれなかったか、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
顔が丁度よかったのかもしれない(麻)



「い」

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、お店の雰囲気にも合うものを持ってきました。残りは、食器屋さんや雑貨屋さんなどで探して買ったものです。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ない。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。高価なものでもなくとも、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。それは亡くなった祖母の家にあったものです。本来は、セットものでしたが、私がもろうときはカップ三客のみになっていました。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があっていいと思っています。

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
け物にごほ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るのです、
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
うにするほか、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
うにするなど工夫し
ています。

小さな星のごはん、 小さなこだわり。



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
表といえバマカロ
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「おごしそ

う」と見えるように盛りつけることを大
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らいたい！）を考
えて盛りつけをしています。マカロニサラ
ダは盛りつけてみる
と、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
い席が空席のような
寂しさを感じるまで
になりました。

vol.09 脇役に光を！

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
味ですがないと寂し
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
たければ、と思いま
す。(麻)

日本の ソムリエ

深澤圭子
Keiko Fukazawa
宮崎麻美
Asami Miyazaki
神島あづ子
Azuko Kamishima

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

花

★今月のお題★



『袋小路の男』

糸山 秋子 講談社

hishima's choice



『上海ベイビー』

衛 慧 文春文庫

mizazaki's choice



『花のレクイエム』

辻 邦生 新潮社

恋情は心の花。高校時代の先輩を千年以上、恋慕い
続けている「私」。その長い、長い片想いは枯れる
ことがなく、先輩のたったひとりで水を待たように
息を吹き返す。はぐらかされては追いかけて。
「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。静かに咲き
続ける花（恋情）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、純粹。嘘つきで、一途で、儂げで、ふて
ぶてしく、清楚な主婦のようで、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
う、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、頭がぐらぐらするのである。

友人は、自分の部屋に一輪の花を飾っている。それ
が枯れてしまうと、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、ほっ
と息をつく。その話を聞いてはうらやましい。ほっ
別の友人から素敵な一輪挿しをもらった。ちょうど
いいと思いつつ、未だにそこに花がいけられたこと
はない。花瓶だけがぼつとひとひたたださんでいる。

旬なお話

春が来たー！



一年の始まりといえは、一月、お正月なの

ですが、日本では新年度が始まるせいか、四月も一年の始まりという感じがありません。一月に好スタートをきれなかった人(？)も、(？)で再度、あらたなスタートするのちよごよい区切りかもしれない。木々や草が芽吹いて、様々な花が咲き始める時期でもあり、暖かく明るくなりま

す。「春が来た」という表現がぴったりです。入学、入社、引越など、新しい生活のスタートは緊張すると同時に、楽しみでもあります。これからどんなことが起こるのか、わくわくしませんか。

ない、と、ゆっくり観られます。

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」。どちらも五月です。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う動きがさかんなようです。またジブリ美術館は行ったことがありませんが、宮崎駿作品好きとしてはぜひ行きたいし、おうちも三鷹にやってきましたらいいなと、単純に思っています。宮崎作品の中でも、一番、老若男女が楽しめる作品ではないでしょうか。

それに何といっても、ゴールデンウィークが待っています。今年に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、ぼーっと過ごす人、普段と変わらない人…。私は例年、遠出もせずに、わりどの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

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。とってもいいけれど、なかなか観る時間がとれず、たまってしまったビデオたち。こんな機会でも

インフォメーション

■「毎月新聞ごはん、置いていただきます。」
三鷹ロンドンの「フルール山本」さん、南口中央通りの「古書上々堂」さん、さらさら通りの「三鷹の森書店」さんへの小さな新聞を置いていただきます。ありがとうございます。

■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)



■ホームページが携帯電話対応になりました。

当店のホームページが携帯電話に対応しました。日替わりメニューのチェック、スタッフのヨタ話などお楽しみ下さい。アドレスはPCと同じへ、
http://www.little-star.ws/

編集後記

ということでGW。通勤にも使っている小さな折り畳み自転車を持って、八丈島に行きます。久しぶりのロングライド。お天気がよいといんですが。(お)



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 ~ 24:00 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。

