

リトル・スター・レストランのメニューには、よく仕上げに「たれ」が使われます。かけたり、あえたり、添えたり...そのすべては当店オリジナル。その都度、厨房で作っています。その都度作るというは、ドレッシングも



得意技は  
オリジナルの  
オリーブオイル  
を使った  
自家製ドレッシング。

当店の自家製。食材にあわせて、メニューにあわせて、毎回ドレッシングを作っているのです。今回はそんな「たれ」と「ドレッシング」の中から、人気のものをいくつかご紹介いたします。ぜひ一度ご賞味あれ！

【香味だれ】当店の一番人気。オリーブオイルと生薑・玉ねぎをベースに、数種類の野菜と調味料をブレンドしました。一風変わった生薑焼きのたれという感じ▼使用例：豚肉の香味焼き、豚肉・ピーマン・もやしの香味炒め

【中華香味だれ】醤油をベースに、ごま油と長葱の風味が中華風。お酢も入っているのでヘルシー▼使用例：鶏のから揚げ中華香味だれ

【タルタルソース】マヨネーズにピクルス・玉ねぎ・パセリ・ゆで玉子をたっぷり。秘密の隠し味でもったり、濃厚なタルタルにたっぷりかけるのが基本です。▼使用例：甘酢チキン・タルタルソース、エビとプロッコリーのタルタルサラダ

【ナンプラーライムだれ】フレッシュライムにナンプラーがベースのアジアなたれ。ナンプラーの旨みがクセになります。▼使用例：ヤム・ナー(タイ風牛肉サラダ)、ベトナム風生春巻き

【こんぶ茶ドレッシング】こんぶ茶の旨みと生薑風味がさっぱり和風のドレッシング。▼使用例：普段のランチのつけあわせに、トマトサラダ

【にんにくレモンドレッシング】たっぷりのにんにくに、酸味は搾ったレシンのみ。さわやか・フレッシュ・香ばしいドレッシング。▼使用例：豆腐とトマト・じゃこチップスサラダ

小星★人語

いったいいつから好きだったのか、物心ついたときには大好きだったカレーライス。仲の良いインド料理店の店長さんは「インド人よりカレーが好きね、日本人は」といわずらっぱく笑いました▼まずは玉ねぎを炒めることから始まります。玉ねぎなくしてカレーを語る事なかれ！大量の玉ねぎと少しのんにんと生薑、これがカレーの旨味の基本。クミンシードをオリーブオイルに落として香りを出し、玉ねぎを弱火でゆっくり、甘みを出しながら濃い餡色になるまで炒めます▼チキンには塩を揉み込んで臭みを消し、さらにスパイスを揉み込んで下味を付けておきます。ほんの少しの心遣いがおいしさの差を生むのです。最初にしっかりと焼いておき、焼いたときに肉汁と脂も玉ねぎを炒めるのに使います▼スパイスは新鮮なものを揃え調整します。カレーらしい香りと旨味の決め手のクミン、コリアンダー。カレーの黄色い色はターメリック。ガラムマサラやシナモンも味に深みを与え、広がりを与えるのに欠かせません。忘れてはならない辛さのスパイス、チリパウダー。カレーはやっぱり辛さがなくては！▼バターとオリーブオイル、小麦粉を炒めた中に、少しずつスパイスをブレンドして作ったカレー粉を加えるとオリジナルのカレーリールになります。どこまで炒めるかおいしさの分かれ道▼手間暇惜しまずつくる当店のチキンカレー、夏なくともオススメです(麻)

毎月  
新聞  
ごはん

第 1 5 号

2005年8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





LSR Collection  
リトル・スタール

vol.03

ランチ定番! チキンカレー!!

親

子二代で大の  
カレー好き、店長

ミヤザキの長年の食べ歩きと自主的カレー修行&実験の成果は、玉ねぎを炒めに炒めて甘みとコクを出したランチ限定のチキンカレー。新鮮なスパイスの香りもポイント。まだまだ暑い日が続きます、ぜひ夏バテ退治に、お役立て下さいー!

初

初めての一人旅で奈良、京都に行きました。特に、奈良は私の興味ある時代の歴史が刻まれている土地で、とても充実した旅でした。

二度目の一人旅の行き先も奈良を選びました。前回行きそびれた飛鳥地方を中心に。聖徳太子や蘇我氏が活躍した歴史の表舞台でもある飛鳥。ここかしこに、寺や古墳や史跡があり、ぐるりと山に囲まれた平地には田圃が広がっています。畦道には、赤や白の彼岸花。

一人ということもあって、いつも以上によく歩いた気がします。一日の終わりに戻っていく宿は民宿でした。ごはんはごく普通の、おうちのごはん。そのせいか、何が出てきたかをあまり覚えていません。煮物や魚やフライが並んでいたような

一面に広がる水田  
前にもれ一層生き生きと咲く彼岸花



旅の

うま。うま。うま。

その3  
白いごはん

いただきます

気がします。とてもおいしくいただいたのですが、何といっても、白いごはんをとてもおいしく感じました。

お茶碗いっぱい盛られたごはんは、普段食べているよりずっと多いのに、おいしくてぺろりと食べてしまいました。たくさん歩き回って、疲れていたせいかもしれません。けれどよく考えたら、あんなに田圃だらけだったではないですか。それで、お米自体がおいしかったのかも知れません。ただ、宿の人に確認したわけではないので、そのお米がこの地域で取れたものだったのかはわかりませんが。

この飛鳥の地で、やはり日本人はお米だよねと再認識したのです。(圭)

## 旬なお話

空を見上げて



を見ていました。かといって、知識があるというわけではないので、雲の名前に詳しいわけではありません。漫然と眺めているだけで、空の様子から天気や季節が読めるわけではありません。それでもいついつ、空に目がいつつしまします。

先日、スタッフで神宮の花火大会を観に行きました。女性陣は浴衣着用のこと。私は着物が好きなのですが、なかなか着る機会がありません。数年前の誕生日に両親に浴衣をプレゼントしてもらって、チャンスを狙っては着ていますが、去年は着ることができませんでした。今年は絶対着ようと思っていた矢先、ちょうどお店の定休日に花火大会があることを知ったのです。当日は、まだ明るいうちから三鷹を出発。「なんだか秋の空みたいだね」店長ミヤザキの声に空を見上げると、うろこ雲のような巻積雲が出ています。朝、洗濯をしているときは、入道雲みたいな雲だったのに。電車に乗り、早々に目的地の軟式球場に到着しました。入場券と引き換えにもらったシートを、草地の上に広げます。まだ明るい空には、雲がゆっくりと流れていきます。暑いけれど、風があるせいで、なんとも気持ちがいい。そういうば、こんなふうに空をぼんやり眺めたのは久しぶりです。昔から、空を見るのが好きでした。歩きながら、自転車に乗りながら、ペランダで待ち合わせの場所……。しゅっちゅう空

小学生のご読んだ漫画に出てきたシーンを、今でもよく覚えています。主人公が子供時代の話。草原に寝転んで空を見上げると、地面に触れた体が直に地球を感じ、地球が動いているのを感じる、という話です。それはたまた寝転んでいるからではなく、一面に空が広がっているからなのでしょう。今は、一日中お店にいて、なかなか外の様子が変わりません。それでもたまに、窓から商店街を見下ろします。人の流れをざっと眺めてから、空に目を移します。建物の間から小さく見える空。それでも、いろんな表情があります。今にも泣き出しそうなどんより曇り空、怒ったように土砂降りの雨空、うっすら雲が浮かぶ涼しげな曇り空。しかし、なんといっても満面の笑みを浮かべたようなビーカーの晴れ空が一番気分がいいです。

立秋も過ぎ、少しずつ、少しずつ、秋は近づいてきています。空が高くなるとはこういうことかと、認識したのはずいぶん前のことです。もうすぐ、それを実感する季節になるでしょう。そして、食べ物がおいしい季節になるのです。(圭)



hieshima's choice

## 『リッツ・カールトン物語』

日経BP社「旅名人」編集部編



mizazaki's choice

## 『神々の食』

池澤夏樹 文藝春秋



fukazawa's choice

## 『青のフェルマータ』

村山由佳 集英社

人が一番楽な体制で弾ける楽器であり、その音色は人間の声に一番近いと言われる楽器、チェロ。どこまでも続く青い空、白い波が寄せては返す青い海、風がそよぎ、太陽がまぶしく、痛いほど照りつける。そして、いるかとの交流。そんな南の島に、チェロの音(心)が加われば、どんなに心地よいだろう。まだ見ぬ土地に思いを馳せてみる……。

とれたたの果実をしばった、ねっとりとした甘みのパイナップルジュース。太陽の下で飲みたい、風味のあるさわやかなビール。存在感のある島豆腐と、濃い苦みがクセになるゴーヤチャンプル。酒飲みの好きな旨味が凝縮されたような豆腐よう。南の島を想うと、そこにはしあわせな食の記憶。神様に感謝しつつ味わいたい、おいしい一冊。

誰にも邪魔されずにバカンスを楽しむために隠れ家を持ちたい。そんな希望を叶えたのがリッツ・カールトンホテル。断崖絶壁に聳え立つホテルは様々な著名人の隠れ家となり得た。ビーチで求婚すると言えは即座に花束とバンドが用意される等粋なサーピスの見事なところホテルからの見事な眺望と共に贅沢な気分になったりと浸れる、優雅な一冊。

## ★今月のお題★

「南の島」の気分に  
なれる本

テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。南の島を想うソムリエたちのおすすめ本は……

深澤圭子

keiko fukazawa

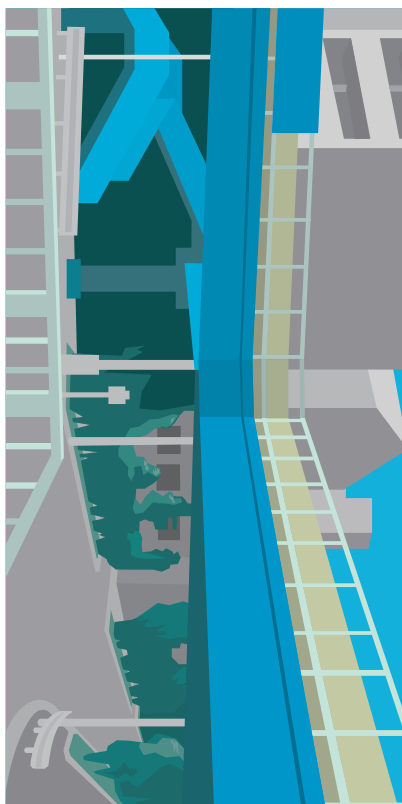
宮崎麻美

asami miyazaki

神島ゆづ子

yuko hieshima





■9月の連休のお知らせ。

月に一度ほど連休をいただいておりますが、9月は敬老の日のハッピーマンデーにかけての連休となります。よろしく願いたします。

9月18日(日)／19日(月・敬老の日)

■「お店ができるまで」展、

やっとこさ開催中です(笑)。

なんとか地味にはじまりました、一周年記念特別展示、リトル・スター・レストランが開店するまでの約半年を追った「お店ができるまで」展。のんびり開催中です。

■新しいショップカードに

この夏限定カード、出来ました。

この度、装いも新たにきれいな写真を使ったショップカードを作りました。左のレギュラーのカードと、店頭でのみ配布、この夏五百枚限定のカードの2種類です。

これから季節ごとや、店内展示などの際に記念のカードを作っていくつもりです。作家さんとのコラボレーションなんかもあるかもしれませんし、集めてもまた楽しいですね。



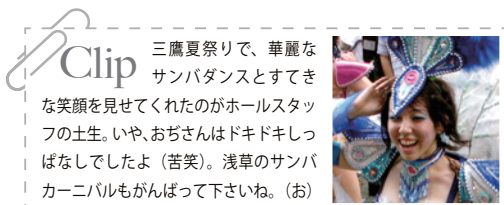
編集後記

営業中の小さな時間を使って、ちょこちょここの新聞を作ります。レタリングしたり、筆ペンでイラストをちょいと描いたり、集中力もついてきましたね。(お)

「毎月新聞 ごはん」、置いていただきます。

南口中央通りの「古書 上々堂」さん、さくら通りの「三鷹の森書店」さん、吉祥寺通り、三鷹の森ジブリ美術館向かいの天然酵母のパン屋さん「コミュニティ・ベーカリー 風のすみか」さんにこの小さな新聞を置いていただいています。

ありがとうございます。



Clip

三鷹夏祭りで、華麗なサンパダンスとすてきな笑顔を見せてくれたのがホールスタッフの土生。いや、おぢさんはドキドキっぱなしでしたよ(苦笑)。浅草のサンパカーニバルもがんばって下さいね。(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 3F  
Tel+Fax 0422-45-3331 e-mail info@little-star.ws

●定休日：毎週月曜日

●営業時間：11:30 ～ 24:00

(土日・祝祭日は 12:00 開店 / 日祝祭日 23:00 閉店)

フード・ラストオーダー 23:00 (日祝祭日 22:00)

ドリンク・ラストオーダー 23:30 (日祝祭日 22:30)



PCでも携帯でも▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>