

リ
たり、エ
リジナル
その都

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。その都度作るといえば、ドレッシングも

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つているのです。

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します。ぜひ一度ご賞味あれ！

【にんにくレモンドレッシング】
にんにくのにんにく、酸味は搾ったレモンのみ。さわやか・フレッシュ・香ばしくドレッシング。▼使用例:豆腐とトマト・じゃこチツブスサラダ

リープオイル、小麦粉を炒めた中に、少しずつスペイスをアレンドして作ったカレーパウを加えるとオリジナルのカレールーになります。どこまで炒めるかが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、夏でなくてもオススメです(麻)

ルス・エネギ・ペセリ・ゆで玉子をたっぷりと、
秘密の隠し味でもつたら、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、エビとブロッ
ゴ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るのです。

▼使用例・ヤムナナ (タイ風牛肉サラダ)、
ベトナム風生姜巻き
【こんぶ茶 デ レッ シング】 こんぶ

ます。ほんの少しの心遣いがおいしさの差を生むのです。最初にしっかり焼いておき、焼いたときに出た肉汁と脂も玉ねぎを炒めるのに使います▼スペイスは新鮮なものを揃え調合します。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、広がりを加えるのに欠かせません。忘れてはならない辛さのスペイス、チリパウダー。カレーは

ソース・生姜・玉ねぎをベースに、数種類の野菜と調味料をアレンジしました。一風変わった味焼きのたれという感じ▼使用例…豚肉の生姜焼き、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

ながれ！大量の玉ねぎを少しの油に炒め、これがカレーの旨味の基本。タミン・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、甘みを出ししながら濃い鉛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守りながら、玉ねぎを少しずつ加えて、カレーを語る事になります。

新毎月ごはん

第 I 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

「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。



小星人語

「いつ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」といたずらっぽく笑い

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園が広がっています。睡道に
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
前に咲く一層生き生きとした彼岸花

旅の つま うつま。

その3
白いごはん



いただきます

気がします。どれ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。

お茶碗いっぱいに盛られたごはんは、普段食べて
いるよりずっと多いのに、おいしくてべるりと食
べてしましました。たくさん歩き回って、疲れで
いたせいかもしれません。けれどよく考えたら、
あんなに田園だらけだったではないですか。それ
で、お米 자체がおいしかったのかかもしれません。
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ら
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)

LSR Collection リトル・コレ

vol.03

ランチ定番! チキンカレー!!

親

子三代で大の力
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!

旬な話



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す。雲の名前と詳しいわけではありません。漫然と眺めているだけが読めるわけではありません。それでもついで、空に目がいります。

小学生のころ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。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。それはただ寝転んでふるからではなく、一面に空が広がっているからなのです。今は、一日中お店にいるので、なかなか外の様子がわかりません。それでもたまに、窓から商店街を見下します。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ぶんより曇り空、怒ったように土砂降りの雨空、うつすら雲が浮かぶ涼しげな晴り空。しかし、なんどいっても満面の笑みを浮かべたようなピーカンの晴れ空が一番気分がいいです。



『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(ね)が加わればどんなにか心地よいだね。まだ見ぬ土地に思いを馳せてみる……。

それたての果実をしぼった、ねっとり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。



『神々の食』
池澤夏樹 文藝春秋

hishima's choice
リッツ・カールトン物語



『リッツ・カールトン物語』
宮崎麻美 編集部編

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ば即座に花束とバンドが用意される等粹なサービスの見事なこと。ホテルからの見事な眺望と共に贊沢な気分にたっぷり浸れる、優雅な一冊。

宮崎麻美
あさみみやざき
橋島ゆう子
yuko hishima

深澤圭子
kenko fukazawa

★今月のお題★

「南の島」の気分に
なれる本

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つてから、チャンスを狙つては着ていますが、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、うつむけ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つたシートを、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。そういえば、こんなふうに空をぼんやり眺めたのは久しです。

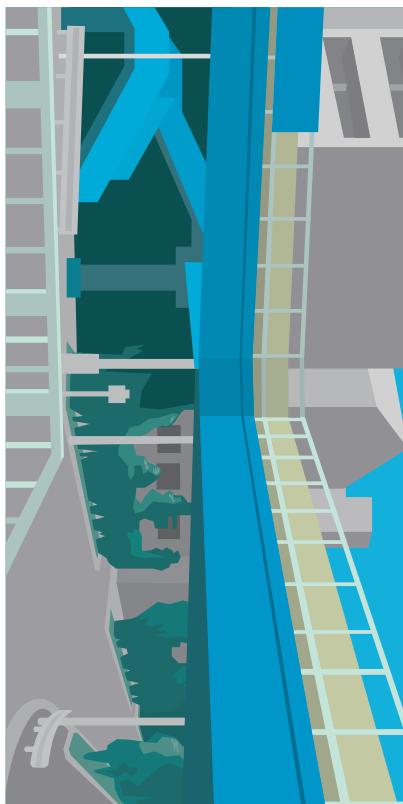
昔から、空を見るのが好きでした。歩きながら、自転車に乗りながら、ランダムで待ち合わせの場所で……。じょっちゅう空

立秋も過ぎ、少しづつ、少しづつ、秋は近づいています。空が高くなるのはいつもいうことかと、認識したのはつ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)



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?

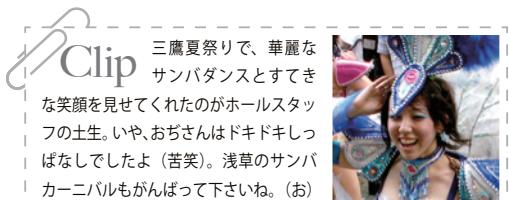
Sommeiller 11月



「毎月新聞 ごはん」、
置いていただいてます。

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る。

ありがとうございます。



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

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

●營業時間：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)

LITERATURE



毎月新聞 ごはん ★ 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 片島ゆう子

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。ようじへお願いいたします。

■「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。

営業中の小さな時間を使って、ちょっとよここと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)



■新しいショップカードに
この夏限定カード、出来ました。

至 武藏境 JR 三鷹駅 至 吉祥寺

JR 三鷹駅

至 吉祥寺



●營業時間：H:30 ~ 21:00

(土日・祝祭日は 12:00 閉店 / 月祝祭日 22:00 閉店)

コード・リストオーダー 22:00 (日曜祭日 23:00)

ドリンク・ラストオーダー 23:30 (日曜祭日 22:30)

卷之三