

穂の秋。さまざまな旬のおいしさが目白押しの中  
で、主役なのは、もちろんお米、「ごはん」でしょう。  
リトル・スター・レストランでは、普段から玄米  
をお店で精米し、ぴかぴかのお米を炊いてお出ししていま  
す。精米したてのお米のおいしさは言う間でもあります。  
が、五分つきにすることで、栄養が豊富で、お米の自然な  
湧き出でるような甘みのあるごはんが炊きあがります。  
さて、そこで新米の登場です。みずみずしい新米のおいし  
さは、今の時期だけの貴重なもの。つややか輝くごはんは、  
それだけでうますぎます。

当店のお米はスタッフおかやんの生まれ育った町、山口県  
阿東町の岡浅人さんが、土壌を生かし、低農薬で作っている  
お米です。農薬をなるべく使わないためには、牛を飼育  
し堆肥をつくり、そのためにはお休みの冬の間も  
牛のお世話をしたりと、大変なことが多いのですが、それ

収穫の季  
新米、季節です。  
たんと炊し上げ。

# 新聞ごはん

第17号

2005年10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。



## 小星人語

子供から大人まで、みんなが大好きなおにぎり。形から大きさ、中身の真まで、こだわりは様々でしょう。▼母のおにぎりは三角形。ちょっと幅が広くて角の丸いコロコロとした形で、これが丁寧に仕事をされています。丁寧に仕事をされ、おいしいご飯も、陰の立役者あってこそ。岡さんで感謝しつつ、この秋もリトル・スター・レストランで新米をご堪能ください。

でも、みんながおいしさが違うって言うから」と、丁寧に仕事をされ、おいしいご飯も、陰の立役者あってこそ。岡さんで感謝しつつ、この秋もリトル・スター・レストランで新米をご堪能ください。

当店でお出ししている形です。真はこんぶとおから、という組み合わせが多かったように思います。自分の家のおにぎりが「標準」と思いがちですが、家によっておにぎりの個性は色々ですね。ある日友達のおにぎりをみると、母のものとは違う形のおにぎりを食べていました。儀型のおにぎり、「儀型」でつづって「おにぎり」とねだつたのですが、母にしてみると儀型のおにぎりは難しそうで、一回きりしか登場しませんでした。友人とおにぎりを交換して食べたこともあります。そんな中で忘れないのが「明太子と野沢菜のおにぎり」。おにぎりの中に明太子と野沢菜が一緒に入っていて、これがご飯と一緒に口の中に入ったときの「お弁当の日」は毎回、私の分まで明太子と野沢菜のおにぎりで感動したからか、友人のお母さんは中學を卒業するまで、「お弁当の日」は毎回、握ってくれました。▼「おにぎり」とはいうものの、力強くギュッと握っては、おいしこの間にぎりになません。そつと手の中で形を整え、ほいほいとリズミカルに握ります。握り具合は、体で覚えるしかありません。きっと人の手の数だけ、おにぎりの味があるはず。なんだか口マンですね(麻)

LSR Collection  
リトルコレ  
高菜そぼろどんぶり  
vol.04

新 米の季節、おいしいごはん  
をたっぷり召し上がるのに  
最適なのは、何をおいても「どん  
ぶり」である。と断言いたしましょ  
う。当店の「高菜そぼろどんぶり」  
は、熊本名物「高菜漬け」と下ご  
しらえして奥みを抜いた豚ひき肉  
さらに長ネギと一緒にごま油で炒  
めてできるオリジナルのそぼろの  
どんぶりです。一度食べたら大ファ  
ンになる方も多いどんぶり、ぜひ  
独り占めして召し上がって

イ ギリスに行くといつも思うのが、どこで飲んでも紅茶がおいしいということ。  
マグカップにぽこんとティーパックを入れただけのお茶でも、香りと味がしっかりとしておいしいのです。そんな紅茶のお供の一品、スコーンは私の大好きなお菓子です。

粉とバターと卵を主体にした、シンプルなお菓子なのに、すごくおいしくて、紅茶にぴったりです。一口にスコーンと言つても、いろいろなタイプがあって、パンのようなしつとりしたもの、クッキーのようなさくさくしたものなど、それぞれの良さがあります。何はともあれ、焼きたてが一番です。

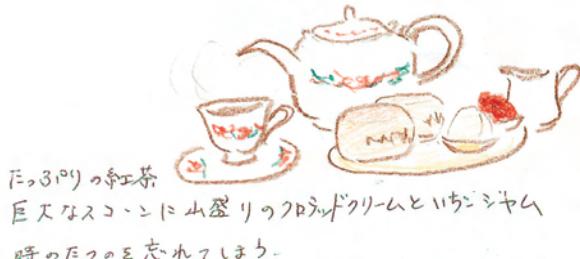
数年前、私はロンドンから電車で五～六時間

その5  
スコーン

# 旅の うつま うつま

Jam  
and  
Butter?

最初、↗  
「ミーマニバーティ」  
聞こえ、  
なんのことか  
わからなかつた



たっぱりの紅茶  
巨大なスコーンに山盛りのクロックドリームといちじゅん  
呼のたつのを忘れてはよ。

ほどの西の果てにある町で、とある喫茶店に  
いました。かわいらしい内装、飾り棚には素  
敵なカップが並び、店員さんたちは黒いワイン  
ピースに白いエプロンといつたいでたちです。  
運ばれてきたのは、たっぷりのポットに入っ  
た紅茶と、大きなスコーン。添えられたジャ  
ムとバターとクロックドリームもたっぷり  
です。ナイフで横半分に切り、ジャムとクリー  
ムをのせて、大きな口を開けていただきます。  
まわりはさくっとしていて、中はほんのりふ  
んわり。私の理想のスコーンです。この町で  
はいい思い出がたくさんあったのですが、こ  
のスコーンに出会えただけで、ここに来た甲  
斐があると思えるほど、大満足でした。(圭)

ほどの西の果てにある町で、とある喫茶店に  
いました。かわいらしい内装、飾り棚には素  
敵なカップが並び、店員さんたちは黒いワイン  
ピースに白いエプロンといつたいでたちです。  
運ばれてきたのは、たっぷりのポットに入っ  
た紅茶と、大きなスコーン。添えられたジャ  
ムとバターとクロックドリームもたっぷり  
です。ナイフで横半分に切り、ジャムとクリー  
ムをのせて、大きな口を開けていただきます。  
まわりはさくっとしていて、中はほんのりふ  
んわり。私の理想のスコーンです。この町で  
はいい思い出がたくさんあったのですが、こ  
のスコーンに出会えただけで、ここに来た甲  
斐があると思えるほど、大満足でした。(圭)

# 旬な話

月曜大作戦  
火曜大作戦  
水曜大作戦  
木曜大作戦  
金曜大作戦



「暑さ寒さとも彼岸まで」と言いますが、ついついこの間までの暑さが嘘のように、すっかり涼しくなって、過ごしやすくなりました。私の住むアパートの利点の一つが、窓から富士山が見えることです。1階なのですぐ、ちょうどその方角に高い建物がないそれで、晴れた日にはきれいに富士山が見えます。但し、夏ではさうはいきません。どんなに晴れいてても、富士山を眺めるよりはまずありません。空気が澄んでいい秋冬にならないと。だから、朝、窓の外を見て、富士山の姿が見えてよろこびます。季節が変わったことを感じます。

そんな空気が気持ちのよい季節。外でおいしいもの食べるのもいいのですが、お弁当を持って、近くの公園へ出かけるものよし、バーベキューをするのもよし、テラス席のあるお店でお茶するのもよし。おうちに庭や広いベランダがあるならば、ちょっと持ち出してみるのもいいですね。私は紅茶が好きで、よく友達とお茶会をしていました。最初は紅茶のおいしい店に集まっていたのですが、そのうち、家にある紅茶たち(ルティーセットたち)をお披露

お茶会と言つても、特別気取ったものではなく、おいしいものを食べながら(飲みながら)、楽しむおしゃべりするといったもの。年に何回かありました。一度だけ、外に出たことがあります。井の頭公園西園のほうばんにシートを敷き、持ち寄ったお菓子を広げました。持参した水筒からお湯を注ぎ、ティーパックの紅茶を入れて飲みました。よい天気にも恵まれ、いつもとは違つて、また楽しかったです。

私たちスタッフが中心となって作っている同人雑誌「さほん」でも、お弁当の特集をしましたが、みんなお弁当を持って、野川公園へ行きました。ズベシャル弁当として、店長(ミヤザキの母、料理長)が腕をふるつたお弁当までありました。台風一過の、よいお天気の秋の一日。ビールを飲んでお弁当を食べて、何故かシャボン玉をしたり、木に登つたり、妙に愉快な一日でした。外で食事をするといつも以上においしいのは、おいしい空氣も食べているからじゃないか。なあと思つたのは、このときです。そんなことを思い出して、いまうちに、青空の下、



fukazawa's choice

『レ・ミゼラブル』  
ヴィクトル・ユーゴー 岩波文庫

hieshima's choice



『トラッシュ』  
山田詠美 文春文庫



『タイガーアンドドラゴン』  
宮藤官九郎 角川書店

★★★  
秋の夜長に、  
何を読む?  
★今月のお題★

テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。秋の夜長を楽しむ、ソムリエたちがおすすめする夜更かし本は?

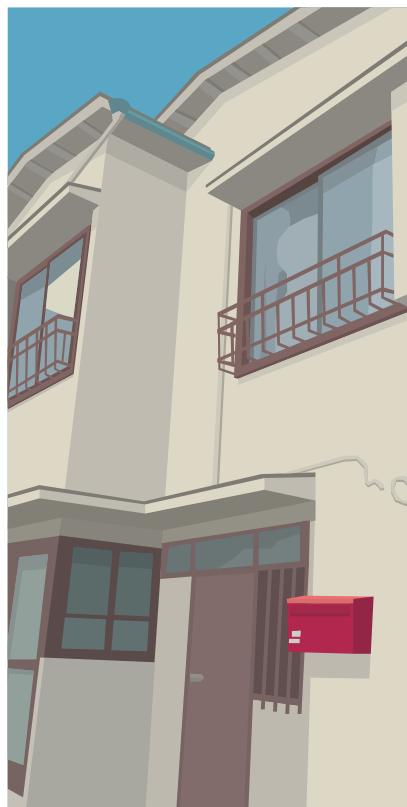
深澤圭子  
kenko\_fukazawa

宮崎麻美  
asumi\_miyazaki

稗島ゆう子  
yuko\_hieshima

人は、一度罪を犯してしまったの、どんな罰をしても、どんな償いをしてでも、一生許されないのであるか。それが例え、ほんの出来心のささいな罪であつたとしても…。そのことを強く思いながら、読み進めていたけれど、最後の最後に、心の氷がすんと溶けるような気がした。ずりと重い物語でも、それだけで、救われたような気がした。

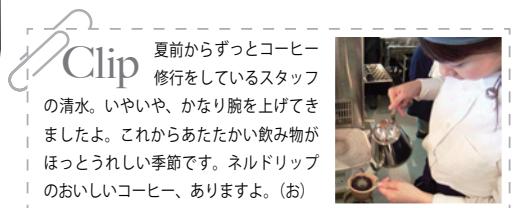
Sommerer Inno



「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](mailto: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 13:00 閉店 / 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)

ドリシタ・ラストオーダー 22:30 (日曜祭日 22:30)

毎日新聞 ごはん★発行:Little Star Restaurant ★編集人:宮崎麻美 深澤圭子 ★デザイン:okavan(ganesa-studio) ★協力:石井拓弥 瓶島ゆう子