

毎月 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。



ふじんまろごちそう。

Little Star Restaurant
リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

小星★人語

子供から大人まで、みんなが大
好きなおにぎり。形から大きく、
中身の具まで、こだわりは様々
でしょう▼母のおにぎりは三角
形。ちよつと幅が広くて角の丸
いコロコロとした形で、これが

でも、みんながおいしさが違っていて言うから」と、
丁寧に仕事をされています。
おいしいご飯も、陰の立役者あってこそ。皆さんに
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。

収穫の季節。
新米の季節です。
たんとういよば。

収

穫の秋。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、びかび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せん
が、五分つきにすることで、栄養が豊富で、お米の自然な
湧き出てくるような甘みのある、ほ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。じやいやと輝くごはんは、
それだけでもぐちやう。

当店のお米はスタッフおきゃ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
し堆肥をつくったり、そのために本来はお休みの冬の間に
牛のお世話をしたりと、大変なことも多いのですが、「それ

子供から大人まで、みんなが大
好きなおにぎり。形から大きく、
中身の具まで、こだわりは様々
でしょう▼母のおにぎりは三角
形。ちよつと幅が広くて角の丸
いコロコロとした形で、これが
当店でお出ししている形です。具はこんぶ
とおかか、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、母のものとは違つ形のおに
ぎりを食べていました。俵型のおにぎり。
その形がかわいく、「俵型」って二
とねだったのですが、母にしてみると俵型
のおにぎりは難しいそうで、「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
忘れられないのが「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「飯と」一緒に口
の中に入ったときの「ハモーン」！私があま
りに感動したからか、友人のお母さんは中
学を卒業するまで、「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を
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
いおにぎりになりません。そつと手の中で
形を整え、ほいほいとリズムカルに握りま
す。握り具合は、体で覚えるしかありませ
ん。きつと人の手の数だけ、おにぎりの味
があるはず。なんだかロマンですね(麻)

LSR Collection
リトル・スタール
vol.04
高菜そぼろどんぶり



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、何を食べても「どんぶり」である。と断言いたしましう。当店の「高菜そぼろどんぶり」は、熊本名物「高菜漬け」と下ごしらえして臭みを抜いた豚ひき肉さらに長ネギを一緒にごま油で炒めてできるオリシタ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れ！

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していておいしいのです。そんな紅茶のお供の一つ、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っても、いろいろなタイプがあって、パンのようなしっとりしたもの、クッキーのようなきゅんきゅんしたものなど、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
うま
うま。

Jam
and
Butter?

最初、
「ジャムとバター」
聞い、
なんのことか、
わかんない...



たっぷりの紅茶
巨大なスコンに山盛りクリームとイチゴジャム
味のバランスを忘れてしまう。

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ンピースに白いエプロンといったいでたちです。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テッドクリームもたっぷりで、ナイフで横半分に切り、ジャムとクリームをのせて、大きな口をあけていただきます。まわりはさくさくとしていて、中はほどよくふんわり。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、ここにきた甲斐があると思えるほど、大満足でした。(圭)

旬な話

晴れた日は
どっぴろっ

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、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、過ごしやすいですね。

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。二階なのですが、ちょうどその方に高い建物がないせいで、晴れた日にはきれいに富士山が見えます。但し、夏ではそうはいきません。どんなに晴れていても、富士山を拝めることはまずありません。空気が澄んでくる秋冬にならないと。だから、朝、窓の外を見て、富士山の姿が見えるようになると、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。外でおいしいものを食べるというのはどうでしょう。お弁当を持って、近くの公園へ出かけるのもよし、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す。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（とティーセットたち）をお披露

目したくて、私のうちに集まるようになりました。みんなでお菓子など持ち寄っていました。やがて、私が作ってもてなすようになりまして。思えば、店長たちと同様、私もうちに人を招くのが好きなのかもしれません。お茶会と言っても、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）、楽しくおしゃべりするといったもの。年に何回かありましたが、一度だけ、外に出たことがあります。井の頭公園西園のはらっぱにシートを敷き、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、いつもとは違って、また楽しかったです。

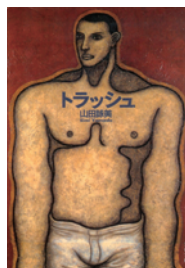
私たちスタッフが中心となって作っている同人雑誌「さはん」でも、お弁当の特集をしたことがあります。その中の一つの企画として、みんなでお弁当を持って野川公園へ行きました。スペシャル弁当として、店長ミヤザキの母（料理長）が腕をふるったお弁当もありました。台風一過の、よいお天気の秋の一日。ビールを飲んでお弁当を食べて、何故かシャボン玉をしたり、木に登ったり、妙に愉快な一日でした。外で食事をする、いつも以上においしいのは、おいしい空気も食べているからじゃないかなあと思ったのは、このときです。そんなことを思い出しているうちに、青空の下、おいしいものを食べたくなりました。（圭）



hieshimas choice

『タイガー&ドラゴン』

宮藤 官九郎 角川書店



miyazaki's choice

『トラッシュ』

山田 詠美 文春文庫



fukazawa's choice

『レ・ミゼラブル』

ヴィクトル・ユゴー 岩波文庫

人は、一度罪を犯してしまったら、どんなことをしても、どんな償いをしてでも、一生許されないのであらうか。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、心の水がずっと溶けるような気がした。ずしりと重い物語でも、それだけで、救われたような気がした。

秋はせつない。それ以上に、恋はせつない。恋の予感ばかりに空気を震わせ、恋に落ちると、果てしなく底まで落ちていってしまうような恐怖感に痺れ、そして身を任せてしまうことの心地よさを知る。やがて冷めていく時のやるせなさも、別れのときの苦しきも、すべてをせつない秋の夜長なら飲み込んでくれる。至高の恋愛小説

ドラマのシナリオ集。作中に出てくる古典落語二本もちゃんと収録されていて読み応えあり。クドカンの凄じところは演じてる役者がそのまま登場人物に見えてしまう所だろう。アテ書きの達人なのだ。主演の岡田准一がV6で歌っていると、どうして竜二が歌ってるんだ…と本気で思ってしまう。クドカンマジックを活字で再確認できる一冊。

★今月のお題★

秋の夜長に、

何を読む？

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？



■読書の秋です。
小星文庫もコツコツ更新中。
当店ホームページ内書評サイト「小星文庫」こちらも開設から一年になりますが、当新聞の「本のソムリエ」のバックナンバーをはじめ、店内常設の本、それぞれが読んだ本など、ちよこちよこコツコツ更新中です。

■秋休みのお知らせ。
十一月は誠に勝手ながら一週間の秋休みを戴きます。みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願います。
秋休み 11月17日(木) ~ 23日(水)



月アタマ発行に戻そうとしてはいるものの、フタを開けてみれば、結局いつも通りのすべり込み(苦笑)。そのまま月アタマになだれ込んだ方が早いけど、ま、もうゆうわけにはいかないです。来月はもう少し戻したいです。切に切に。(お)

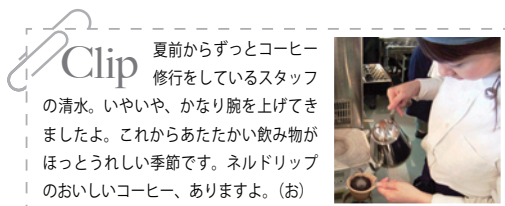
編集後記

■実りの秋の果実酒、まずは二種類お蔵だし。
夏のはじめにつけた三種の果実酒、今か今かと待っておられた方も多いかもしれませんが、まずはブランドベースの「アメリカンチェリー酒」と、琥珀色のきれいな「姫りんご酒」からお出ししていきますよ。売り切れ御免、お早めどうぞ！

す。コメント、トラックバック等で参加することも出来ますよ。秋の夜長に、本について語り合うのも、またいいものですね。

「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。



★ 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/>