

季刊新聞ご*ばん 第174号



○三二年六月二日、リトルスター・レストランは、おかげさまで十八周年を迎えます。コネもなければ経験もなく、たゞ情熱と体力を頼りに、始めて、時にがむしゃらに、時に深く考え、なんとか続けることが出来ているのは、お客様のおかげです。そして支えてくれてきたスタッフも、いつも面白く素晴らしい人材に恵まれてきました。こ

十八周年です。

これからも誠実に、楽しくお店を続けていきたいと思っております。
毎日飽きずに食べられる「じょん…」
身体と心がほつとする「ぶたん着のじょんそう」を、これからもご愛顧のほど、どうぞよろしくお願いします。
なお今年も恒例の記念品をご用意しております。ぜひお説明合わせて、
の上での来店、ココロよりお待ちしております。

を考えていましたか 条件に合う物件を見つからなかつたのです。しかし彼女の表情に悔いはなく、やり切つた気持ちよさの方に勝つてゐる様子に思ひました。そう思えてまで全力でお菓子を作つてくれた彼女、盟友・フカザワケイコに感謝です。ちなみに「こいけ」は苗字ではなく、名前の反対読みですよ!▼さて、私には宿題が。これらのリトスターらしいデザートについて。まず、自分で手を動かすところから始めます! これはこれで、燃える展開だぜ(麻)



小星*人語

十八年前、お店をはじめるとき
に「私も一緒にやりたいな」と
言つて、彼女は友達のミコト。「ふ

レシピ
recipe

1

① カリフラワーは小株に分けて切る。
② 甘酢の材料を合わせて、よく混ぜ砂糖を溶かしておぐ。

③ 鍋もしくはフライパンにサラダ油とごま油を熱し、①のカリフラワーを入れて中火で煽りながら炒め、全体に油が回ったら弱火にして、全体に焼き色がつくまでじっくりと炒めろ。塩・コショウ少々をふる（分量外）。

④ ②の甘酢調味液を③に入れ、強火にして一度沸騰させたら火を止める。冷ましながら味を含ませる。

tips

「ツ

2

お客様に作り方を
訊かれる回数ナンバーワン！
カリフラワーのあちやら漬け

ミヤザキアサミ



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

みで。茎の部分も栄養価が高いので、なるべく使つてあげてください。カリフラワーは花がぎゅっと詰まっている方が美味しいと私は思います。

次のポイントは、カリフラワーを炒めるとき
に、いじくりすぎないことです。チョツカイ
出し過ぎると花が崩れて仕上がりがグダグダに。
油が全体に回ったらあとはじつと焼きながら味
まで上下を返すため鍋を煽る、といったかんじで
香ばしく火を通して炒めよう。火が十分に通つてか
ら塩・コショウした方が余計な水分が出ないので
味が引き締まると思います。野菜も米も塩をした
ら水分が出はじめるので、私はチャーハンなどの
時も、炒まってから最後に塩・こしょうです。な
んとなくやたらと塩コショウする癖はやめて、意
志を持つて良いタイミングで塩を使うのを覚える
と、料理がぐんとうまくなると私は思います。

開店以来作り続けているシリーズ、カリフラワー
のあちやら漬けは、お客様に「どうやって作るん
ですか?」「真似して作つてます」「真似したけど
同じにならない!」などと、よくお声がけいただ
くメニューです。

最初のポイントは、カリフラワーの切り方で
す。茎の方から包丁を入れてほぐし切るようなイ
メージで。花房の方から包丁を入れるとせつかく
の花がボロボロと崩れてもつたいないです。なる
べく同じくらいの大きさに切つて、火の通り時間
を揃える方が、生煮えや煮えすぎなどの味ムラを
防げます。あえてムラを出したいたいという方はお好

最後のポイントは、甘酢調味液を入れたあと、
煮すぎないことです。焼き付けることでカリフ
ラワーにほぼ火が通つているので、調味液を入れ
て煮るのは砂糖を完全に溶かすためと、冷めてい
く過程で味をしみ込ませるため。カリフラワーを
煮るためではありません。やわらかいカリフラ
ワーが好きなら話は別ですが。

甘酢漬けなので、たくさん作つても日持ちしま
す。「あちやら漬け」の「あちやら」はポルトガ
ル語の「アチャール」漬物やビーグルスを指す言葉
から来ていると言われています。一度作れるよう
になつたら、大きなカリフラワーの前を素通りで
きなくなりますよ！



ingredient 材 料

（作りやすい分量）

カリフラワー	1株
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
<甘酢>	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
薄口醤油	大さじ1/2
出汁	1カップ (200cc)
出汁昆布	3cmくらい(千切り)
輪切り唐辛子	ひとつまみ



ママの偏愛マップ

27 モスバーガー。

供の頃、地元富山のショッピングセンター、ユニバーサルの一角でモスバーガーがオープンした。気が向いた時に父が車を出し、連れて行つてもは無くなってしまった私の原風景。今、私の暮らす街には北と南にモスバーガーが2つある。大人になってからいつの間にか足が遠のき、時折立ち寄る程度。私も米と味噌汁を好む歳になったかな、と大人ぶっているけれど、たまにあの玉ねぎたっぷりのトマトソースを思い出しては食べたくなるもの。ある日出勤前に朝ご飯をモスバーガーへ寄つたのだが、その日提供されたモスバーガーはパンズの焼き加減

がとても楽しみだった。今は無くなってしまった私の原風景。今、私の暮らす街には北と南にモスバーガーが2つある。大人になってからいつの間にか足が遠のき、時折立ち寄る程度。私も米と味噌汁を好む歳になったかな、と大人ぶっているけれど、たまにあの玉ねぎたっぷりのトマトソースを思い出しては食べたくなるもの。ある日出勤前に朝ご飯をモスバーガーへ寄つたのだが、その日提供されたモスバーガーはパンズの焼き加減

がセンターラインの一角でモスバーガーがオープンした。気が向いた時に父が車を出し、連れて行つてもは無くなってしまった私の原風景。今、私の暮らす街には北と南にモスバーガーが2つある。大人になってからいつの間にか足が遠のき、時折立ち寄る程度。私も米と味噌汁を好む歳になったかな、と大人ぶっているけれど、たまにあの玉ねぎたっぷりのトマトソースを思い出しては食べたくなるもの。ある日出勤前に朝ご飯をモスバーガーへ寄つたのだが、その日提供されたモスバーガーはパンズの焼き加減

がセンターラインの一角でモスバーガーがオープンした。気が向いた時に父が車を出し、連れて行つてもは無くなってしまった私の原風景。今、私の暮らす街には北と南にモスバーガーが2つある。大人になってからいつの間にか足が遠のき、時折立ち寄る程度。私も米と味噌汁を好む歳になったかな、と大人ぶっているけれど、たまにあの玉ねぎたっぷりのトマトソースを思い出しては食べたくなるもの。ある日出勤前に朝ご飯をモスバーガーへ寄つたのだが、その日提供されたモスバーガーはパンズの焼き加減



編

編集者であるテディ・キーンがアマゾンの奥地にある山小屋で偶然みつけた見知らぬ冒険家が一生をかけて書き綴った旅の記録。それらを持ち帰り、2年かけて1冊の本にしたのがこの『未知なる冒険の書』です。つまり絵と文を書いた著者は未だ不明なのです。

ピューマと目が合うような本格的なジャングルでのキャンプの方法や火おこしの方法はもちろんのこと、野外でのトイレに最適な葉っぱ探しや、食料として向いている虫が何であるかの指南、また間一髪で命拾いした話など、数々のピンチを体当たりで乗り越えてきた方法が紹介されていて、これ以上ないほど究極の冒険を一緒に体験していくような感覚になります。

地球の雄大さと生き物たちの偉大さそして人類の知恵を知ることができる一方、かなり本格的な冒険なのでむやみにマネすることはお控えくださいね。

未知なる冒険の書

絵・文・名もなき冒険家
(トゥーヴァーツンス)

新

本のソムリエ

vol.25

ピンチ(もしくはチャンス)。

社

会学者である筆者はヘルシンキで研究者として採用され、ふたりの子といっしょに、その未知の文化のなかで暮しながら考え、考えながら驚き、驚きながら突っ込み、突っ込みながら暮していきます。それは副題にあるように「生活の練習」とでも呼ぶことのできそうなものです。

フィンランド語ができる今まで衝動的に就職を決めての移住生活は当然のようにピンチの連続となります。だけれど、文中に何度も出てくる「なんでやねん!」という突っ込みに端的に表れているような、問題意識を抱く知性(考えてみるまでもなく「なんでやねん」は「何故ですか」という意味なのだ)と負けん気とで、筆者はそうしたピンチを乗り切ったり、乗り切らないまでも自分と社会の関係について考えるための糧としていきます。そうした様子に勇気づけられると同時に、自分ももっと「なんでやねん!」を言うための力を身につけたいなどと考えさせられます。おすすめの一冊です。

（筑摩書房）
朴沙羅

水中書店は三鷹北口の古本屋です。絵本から文学まで、色々な本を扱っています。買取も承ります。店頭なら一冊から、出張なら段ボール数箱から家一軒分まで。ぜひご相談ください。

す 本
中書

絵本と本と人生の出会いを





little-star.tokyo



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

**address**

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-33-6 三京ユニオンビル3F

ご予約、お問い合わせはお気軽に。

tel 0422-45-3331**holiday 毎週月・火曜日+不定休****open**

★ カレーにトリカラ、ハンバーグの定番の定食、あれこれお惣菜のちよこもり定食にどんぶり御膳、さらには日替わり定食も! 毎朝精米して炊いたごはんと、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとお昼ごはん!



★ 句と季節のおいしさはもとより、いつたべても飽きないほっとできる「ふだん着のごちそう」。「酒と肴」と「ごはんとおかず」。ご予約制のコースメニューもイイネ!



★ お弁当にどんぶり、おかずにお惣菜、さらにおまかせの「ごちそうちよこもり」等々、普段使いからとっとおきまで、リトラの味をおうちでまるっとお召し上がり! お電話でご予約がおススメです!

map**web+sns**

website



twitter



instagram



facebook

**● これからのデザートにつきまして。**

表紙面店長ミヤザキ「小星人語」にもありました通り、当店開店からずっと「うちのデザート」を担つてくれておりましたフカザワケイコ...開店当時はいっしょに当店オーナーとして、独立してこいけ菓子店になつてからも本当に長らく当店のデザートを支えてくれましたが、この度惜しまれつつもこいけ菓子店は閉店ということで、当店のデザートも...定番のチーズケーキにパウンドケーキがあつて...なんて、今まで通りお出しすることが出来なくなつてしましました。



それでもここひと月ほど、コトあるごとに店長ミヤザキ、こいけ菓子店に赴いてはレシピや作業の手順等々仕込みを実際に見学させてもらつたりしつつ...これからのまた新しい「うちらしいデザート」は自前で作つていくことにいたしました。ま、これからしばらくはまた暑い季節ということもあって、これまでも当店自家製でお出ししておりましたコーヒーゼリーやアイスクリームのひんやりメニューを中心に、また秋の焼き菓子シーズンに向けて試作等々、着々と準備もしてまいりますので、何卒よろしくお願ひしますね。



ああ、本日ラストシフトでしたねと当店ホールスタッフのにつし、午後の賄いあとはコーヒーに店長ミヤザキが試作したパウンドケーキなどみんなでつまみつつ、用意しておいたアルバムとか花束とか、プレゼントとか贈呈したりしつつ、もちろん最後にたくさんおしゃべりもしたり...でもなんなくいつも通りながんじもして、彼女が今日で最後なんて実感がちつとも湧かないのは...ここで彼女と友達になれたからかもしれないなあなんて思いつつ、この6年間ホントありがとう(お)



この春から各季節にこの「周年記念」で年5回発行になりました当店の小さな新聞は「季刊新聞ごはん」、次の夏号は7月頃の発行予定...そう思えば春から夏へとスタタタタンと3号立て続けに出て、秋と冬がゆっくりめのリズム?なんて思つたりするけど、さてどうだろう?(お)

