

「季刊新聞ごぼん」はリトルスターレストランが発行している新聞です。

季刊新聞 **ごぼん**

第177号
2023年・春

ふだん着のじむ
Little Star Restaurant
リトルスターレストラン Tokyo



クッキー

定番のパウンドケーキは、基本のレシピはそのままだに、季節ごとの具の組み合わせや食感をアレンジ。もともと定番メニューだったバイクドチーズケーキは、基本に忠実に、素材でしっかりとした味わいで、定期的にお作りしています。日替わりメニューでは、旬のフルーツや、気候によって食べたいおやつを季節ごとに。市販のおやつより甘さ控えめな「ふだん着のおやつ」、お持ち帰りできるものもございます、ぜひお試し下さいね!

はじめました。

おやつ

バイクドチーズケーキ!

ふだん着の



2 022年6月より、リトルスターレストランのおやつは、すべて自家製となりまして! オープン以来焼き菓子を担当してくれてきた、こいけ菓子店(盟友フカザワ)の引退にともない、店長ミヤザキが引き継ぎ、より「リトルスターらしいおやつ」を目指すことにしたのです。



クッキー

ビスコッティ



店長ミヤザキ

小星★人語

昨年五月におやつも自分で作るようになって、もうすぐ一年。作り続けるうちに、好きな味わいが、ハッキリしてきた気がします。酒飲みで辛党と思いきや、甘いものも大好きなワタクシ、でも甘すぎるものは苦手です。けれど、おやつなんだからある程度の甘さは欲しい。この微妙、絶妙なラインを狙うのが作っていて楽しいところです。▼シンプルな味わいのおやつも良いけれど、ついつい複雑な組み合わせを好むところがあります。甘い具材にはナッツやスパイスでアクセントを、甘酸っぱいベースに苦みを足して奥行きを、など、料理をしているときと同じような気持ちでできることも沢山あります。▼特にパウンドケーキは基本の生地が同じなのに、具材の組み合わせや、生地がララスするフレーバーで無限に味わいが生まれるところに魅力を感じます。パウンドケーキのために自家製のジャムやコンポートを作った、旬のパウンドケーキをつくるのがまた、楽しい。緑茶×はちみつレモン、葡萄×ターシリン、マーメイド×チョコチップ:▼自家製だからこで、ひんやりデザートも色々生まれます。レアチーズケーキはソースの味わいを変えて、小夏、桃、ブルーベリー、はちみつレモン、苺、などなど印象が変わる面白さがあります。ゼリーも葡萄を中心とした秋のゼリーをお作りしましたが、これからの季節さわやかな柑橘で作るのもよさそうです。▼また始めて一年に満たないト斯塔的「ふだん着のおやつ」。もっともっと作りたい、食べたいおやつがあります。日々精進と勉強を楽しんでいます(麻)

recipe

レシピ

- ① マリネ液を作る。耐熱容器（お店では耐熱の計量カップ）に、スライスしたにんにくとオリーブオイルを入れ、ラップをして電子レンジ500Wで3分加熱する。にんにくの良い香りがしていれば良い。
- ② ポウルにマリネ液の他の全ての材料を入れ、軽く混ぜておく。
- ③ ①のんにんにく風味がついたオリーブオイルを、②のポウルに入れ、よく混ぜて砂糖と塩を溶かす。これでマリネ液は出来上がり。
- ④ 茄子は乱切りにして、170℃の油で揚げ、軽く油を切ってから、③のマリネ液につけて馴染ませる。
- ⑤ さのこ（じゅじ、まいたけなど好みのもの）も房をほぐして、180℃の油で揚げ、③のマリネ液につけて馴染ませる。

ingredient 材料

（作りやすい分量）

- 茄子 適量
- さのこ 適量
- <マリネ液>
- にんにく 1片
- オリーブオイル 140ml
- 白ワインビネガー 大さじ4
- 白ワイン 大さじ4
- 塩 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 醤油 大さじ1と1/2



ミヤザキアサミ
料理帖



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

マリネ液さえあれば
アレンジ無限大！
茄子ときのこのマリネ

tips

コツ

2

★ マリネ液を電子レンジにかけるとき、600Wなら2分半など時間を調整して下さい。ラップをしっかりつけないと、油が電子レンジ内で飛び散るなど危険な可能性があります。

★ マリネ液は酸っぱいのが好みなら、白ワインを白ワインビネガーに変えてもよし。酸っぱいのが苦手なら、砂糖の量を増やしてもよし。またカレー粉を足して、カレーマリネにしても美味しいです。

★ 茄子は揚げすぎるとクタクタになって油っぽくなります。揚がっているときに竹串などで軽くつついて、少し弾力が出たらすぐに引き上げてください。さのこは水分の多いものが多く、高温で短時間で揚げないと水っぽくなります。

★ このマリネ液は万能です。茄子ときのこのに限らず、茹でたイカとセロリ、タコとパプリカ、アジのお刺身など魚介との相性も良いマリネ液です。自分好みの具材をつけて、楽しいマリネライフを送ってみてください！



イカとセロリのマリネもこのマリネ液で作っています。加熱したオニオンスライスに、にんにくとセロリは生のスライスで、ともにマリネ液に入れ、茹でたイカを加えてよく和えます。

ナベハンの

自由逸品

その15

春を求めて
みちのくひとり旅。

一人旅が好き。特に春になると桜の名所を求めて旅をするのが楽しいのひとつ。一応、日本五大桜と呼ばれる場所は全て制覇しておりますが、その中でも特に好きなのが福島県にある三春滝桜です。

初めて訪れたのはもう10年も前。目にした瞬間、幹枝の立派さと満開の花の見事さに見惚れ、震災からの復興の感慨と相まってその光景に涙して以来、何度も通っています。

さて、綺麗な景色と共に旅の楽しみといえはやはり「食」でしょう。三春の名物といえは、町の特産でもあるピーマンを刻んで肉に練り込んだ「三春クルメンチ(カツ)」や、平麺ツルツルな喉越しが特徴の「三春素麺」、厚みがあり味噌を付けて煮るとカリふわな食感が楽しめる「三春三角油揚げ」など、美味しいものがたくさんありますが、今回特にオススメしたいのが、三春昭進堂さんの「おたりまんじゅう」です。



創業者の妻おたりさんから名付けられたこの商品は地元産の味噌と醤油を使った薄皮の味噌まんじゅう。素材で飾らない味わいですが、甘味や塩味、皮とあんこのバランスなどが絶妙で、思わず何個でも食べられちゃいそうな美味しさ。昨年初めてお土産としてリトスタに買って帰ってきたところ大好評で、特に店長からは「今までナベが買ってきてくれたお土産の中でも三本の指に入る」という賛辞を頂き、以降事あるごとに「あのおまんじゅうが食べたいな」とまで言われる始末(笑)

実はこの時期、たけのこチャーハンのお陰もあってありがたいことにお店が非常に忙しくなるので段々と春の遠出がシンドクなってきました。三春への旅も去年を最後にお休みするつもりだったんですが、このお土産を見つけてしまったせいでまだしばらく通わなければならぬのかなあ。と頭を悩ませる次第です。(追伸:今年も買ってきます)

ルネ・クレールという映画監督の名前を聞いてすぐにその作品を思い浮かべることができるひとはどのくらいいるでしょうか。クレールは無声映画時代に実験的な作家として出発し、トーキー初期には人生の幸福と悲哀を丁寧に描く作風で人気を得たものの、戦後急速に忘れられ、淀川長治によるならルネ・クレマンと間違えられて手違いで日本に招かれてしまうなど不本意な晩年に至ります(本書を参照)。著者はこうした呪われた映画作家を、作家本人のこぼれや同時代の批評を丹念に読み解くことで、現代的な作家として忘却の淵から救い出すことを試みます。ある作家が忘れられていくある種の力学があるなら、それに抗う忘れまいとするつよい意志もある。そうした忘却からの救済の意志に、わたしはつよく惹かれます。あまりにも忘れっぽい時代にあって、ひとりの映画作家を記憶に留め置く仕方をまるでスローモーションで見せられるような大きく重たい仕事です。



明るい鏡 | ルネ・クレールの逆説

武田潔 (みすず書房)

新本のソムリエ vol.30

わすれもの。

お店を営んでいるとたまにわすれものに遭遇します。ぬいぐるみだったり、本だったり、手袋だったり。少し前、ぬいぐるみを忘れた小さなお客様がいたのですが、探せど探せどぬいぐるみはしばらく出てきませんでした。諦めてしばらく経った頃、いつも見ている椅子の下からひょっこり出てきたのです。見落とすはずのないところなのに。「もしかして君は旅に出てきたの?」とにわかに驚きました。さて今回で紹介するのはその名も直球タイトル絵本『わすれもの』。公園のベンチにぼつんと置かれたひつじのぬいぐるみが健気に持ち主の女の子を待ちます。自分は捨てられたのではなく、忘れられただけだと。ひつじのぬいぐるみは不遇に遭いながらも自分がいないと女の子が夜眠れないのではと心配もします。さてぬいぐるみはどうなつたでしょう。続きは絵本でお楽しみください。とにかく優しくかわいくてあたたかい絵本が読みたくなったら豊福まきこさんの絵本、おすすめですよ。



わすれもの

豊福まきこ (B.L出版局)

BOOKS

よもぎ BOOKS ではおすすめしたい絵本やなかなか出会えないような本を中心に、セレクトしてご紹介しております。ただ消費されるだけではない、何度も読みかえす本、思考に新しい示唆を与えてくれるような本をご用意しております。

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。

水中書店 SUICHU SHOTEN



●ご予約・ご来店につきまして。

なるべくたくさんの方にお食事をおたのしみいただきたく、2023年4月1日(土)より、ご予約時間帯を限定することにいたしました。心苦しいのですが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ランチタイムご予約可能時間
11:30 ~ 12:00

ディナータイム予約可能時間
水・木・金：17:30 ~ 19:30
土・日・祝：17:30 ~ 19:00

- ご予約はお食事利用のお客様に限らせていただきます。上記のお時間以外の、時間を指定したご予約はできませんのでご了承下さい。
- 空席状況のお問い合わせはお電話にて対応させていただきますが、**ランチの時間帯は電話でのお席のキープはできなくなります**のでご了承下さい。ディナータイムの場合は、店内の状況や時間帯によって対応いたしますのでご相談ください。
- 満席の場合は、ウェイティングリストにお名前をいただき、順番のご案内となります。お電話でリストにお名前をいただくことも可能ですが、**お店に到着されているお客さまを優先してご案内**しますので、ご了承下さい。

その他詳しくはホームページをご覧ください。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

Clip

なんだかんだ春は年間を通じて最強のヒットメニュー「たけのこと塩こんぶのチャーハン」のおかげで連日大忙しの今日この頃。しかしそもそもこのメニュー「たけこのこの固い部分をどうにか使えないモノか?」と店長ミヤザキ、昭和の古い料理本からヒントを得て2007年に繰り出すやいなや圧倒的の人気...今やお客さんみなさんが推しまくり!で不動のセンターポジションも季節のメニュー...GWいっぱいでおしまいですよ!ラストチャンスはお見逃しなく!(お)

編集後記

昨年季刊になった当新聞、しかしあれこれ忙しくて実は冬号を作りそびれてしまってるのと、仕方なく?ひとつ飛ばして今号春号(スマセン)、そして次はもちろん6月周年記念号...GWが終わったらすぐに取りかからなくちゃなとかそんなかんじ(苦笑)(お)

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 04-22-45-3331

holiday 毎週月・火曜日+不定休

open

お昼ごはん
11:30 ~ 14:30
(5分前予約 14:00)
lunch time

★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ょ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、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとお昼ごはん!

酒肴
晩ごはん
17:30 ~ 22:00
(5分前予約 21:00)
dinner time

★旬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!

お取り寄せ
11:30 ~ 14:30
17:30 ~ 22:00
(予約受付 10:30 ~ 21:00)
take out

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



web+sns

