

毎月新聞 ごはん

第 2 1 号

2006年2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



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

当店で最も頻繁に用いられる食材、それは生姜です。生姜は中国では漢方薬として用いられ、風邪や鼻づまり、咳の改善などに使われているそうです。寒い冬にはぴったりの食材と言えそ

暦

の上では立春を過ぎたというのに、まだまだ寒い日が続きますね。ふとしたはずみで空気の中に春の匂いを感じたりもするのですが、暖かくなるのはまたまた先のことでしょう。

さて、そんな寒い季節は、あったか〜いお飲物で、ココロもカラダもあったまるとはいかがでしょうか。

まずは柚子茶。韓国で昔から親しまれてきた、柚子のハチミツ漬けを、お湯で割っていただきます。ビタミンCの豊富な柚子だから、風邪予防にもぴったり？ 焼酎お湯

割りもおいしいですよ。もちろんワンダ割りも、柚子茶サワーもいい感じ。

自家製梅酒も、冬ならお湯割りがオススメです。梅の実入りで、甘さ控えめ、香りもおいしい。本格焼酎で漬けてあるので、ホッとする、やさしい味わいです。

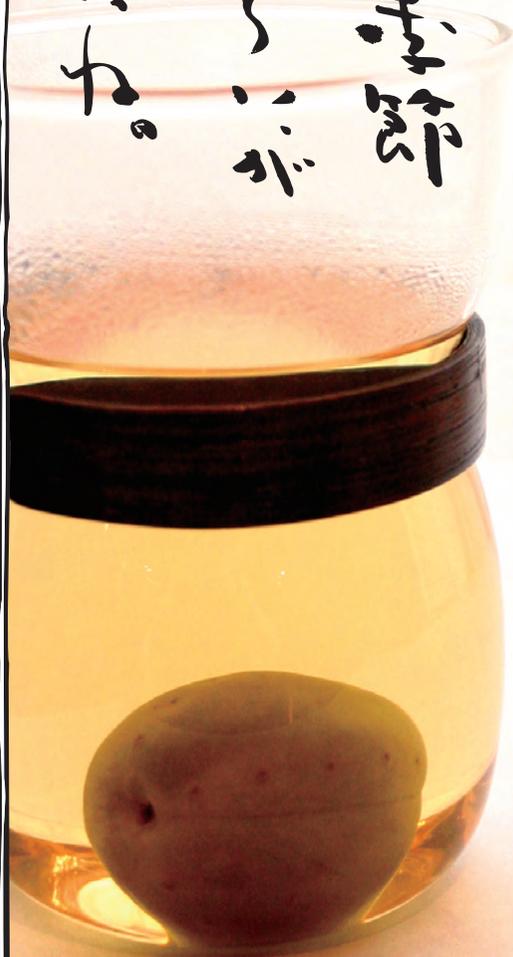
お湯割りといえは焼酎ですね。たとえば辛焼酎なら、お湯割りにすることでほっこりした手の香りがふわっと香る、ロックとはまた違う旨味を発見できると思います。

日本酒の熱燗は酔いやすい、とも言いますが、後から酔いがくる冷酒とは違って、飲

んだ速度で同時に酔っていくので、自分の酔い具合がよくわかり、飲み過ぎ防止になるとも言えます。「まだ大丈夫」と思っていて飲んでいて気づいたら後から酔いが…なんてことになりたくないのが、熱燗のいいところ。ぬる燗から熱燗まで、温度帯によって味わいが変わるのを楽しめるのは、日本酒ならではの、熱燗にぴったりの銘柄をご用意しております。

この冬オスメのホットドリンクの数々。ぜひ味わいにいらしてください。

熱燗の梅酒が
あじわい
うれしいわ。



うですが、当店では一年中、あらゆる場面生姜が使われています▼まずは薬味として。冷やっこや湯豆腐、がんもなどの豆腐料理にあわせると、豆腐の甘みが引き立ち、香りと刺激で豆腐の旨味を演出します。必ず食べる直前に生姜をすりおろすこと。せっかくなのさわやかな香りとキリッとした味わいが半減してしまいます▼隠し味にも重宝します。生姜が大好きなので、隠し味というには目立つほどに生姜を入れるのが当店流。煮物にスープに炒め物に。生姜を入れる量は「迷った時は常に多めに!」。特に肉じゃがには「うそっ」と言っばっかりに針生姜を入れて煮ていきます。甘辛いのに不思議とキレイよい味わいにできあがります▼臭み消しにも必需品。サバやイワシなどの青魚は、煮る時はもちろん、揚げる前にも生姜の絞り汁と酒をふりかけて臭みを消します。角煮やゆで鶏などお肉を茹でる時も、スライスした生姜をたっぷりゆで汁に加えます。殺菌作用もあるというから安心▼ぜひ生姜を冷蔵庫に常備してみてください。料理を何倍もおいしくする、魔法の食材です。最後に大切なことを。生姜はぜひ国産のものを。香りも味も違います。よい生姜は料理上手への第一歩です(麻)

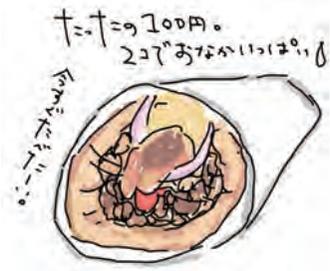
物

価の高いヨーロッパを旅行してる時はいつも財布の中身と相談して、ちょっと悲しい気持ちになりつつ食事をする。寒い冬のヨーロッパ、僕の気持ちがどうにも辛く沈みがちだったはそのせいだけではなかったけれど。イタリヤからギリシヤにフェリーで渡る。ギリシヤ・トルコとお料理はなんでもトマトソースとオリブオイル、結構ハードな食生活だよと聞いてたけれど、物価がずとんと落ちて、そしてごはんも僕には全然おいしい。なんだ言うことなしじゃん！お金のことをあんまり気にせずにごはんがたべられるって、とてもしあわせなことぞ、それだけで旅が楽しく、毎日が楽しいや、単純ですね、ホントに(笑)。

旅の

つま。

その9 ギロス



そんなギリシヤ、アテネではまっていたのが「ギロス」と呼ばれる地元のファーストフード。ピタと呼ばれる丸いパン生地に細切りにした玉ねぎにトマト、西洋パセリにシュアリーなドネルケバブ、マヨネーズ風ドレッシングをかけて二つ折りに挟んだだけのものですが、店のオヤジがホントに手際よく作って渡してくれて、僕らが「うまい！」ってなかんじで笑いかけると、ばちんとウインクなんて返してくれる。ビール片手にふたつもたべれば結構おなかもいいっぱいで、アテネ滞在中はいろいろトラブルもあったけど、こうして毎日おいしいギロスを食べられて、ホントいい街だなあ、と(笑)。ま、そんなものですよ(お)

LSR Collection
ゆ・い

vol.09

いぶし銀!がんも・揚げ出し



揚

げたての「がんも」。召し上がったことがありますか? 店長ミヤザキの家では、手作りのがんもが定番メニューでした。外はカリッと、中はふわっと熱々。これこそ、きたてのがんもの醍醐味でしょう。当店では「生姜醤油」と「揚げ出し」の2つの食へ方でご提供しています。冬の寒い日は、風味豊かな出汁の中に浮かんだ「揚げ出しがんも」で、温もってはいかががでしゅ。

旬なお話

冬の準備



好きです。ついつい、ポケットに手を入れてしまいます。本当は危ないのですけど。そして、いろいろなものを入れられます。例えば、手袋。寒い日の必需品です。例えば、携帯電話。鞆の奥深くに沈んでしまつてい

冬至以降、日がだいぶ延びました。暦の上では、もう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。毎年、二月が一番寒いような気がして、好きではありません。それは、たぶん学生のことからです。長い休みの間、授業もなく、サークル活動もなく、アルバイトを少して。勝手に「冬眠」の時期と称してました。以来、なんとなく、二月は閉じこもりがちです。とにかく、寒いのは苦手です。寒いというだけで、何もする気がなくなります。けれど、寒いからこそ、ゆしむも、きつとあるはず。まず、雪。朝目覚めると、空気が違います。したとします。カーテンを開けると、一面雪で覆われています。真夜中には、ちらちらと空から落ちてくる白い雪がきれいで、思わず見とれます。こんなときは寒くも忘れて、空を見上げて立ち風へします。雪を手で受けたら、あつこうまに消えてしまします。豪雪地域では(特にこの冬はすごいですから)、そんなのききなことは言っていられないでしょうけれど。

寒いとコートを着ます。コートには大きなポケットがついています。このポケットが

ができます。そして、文庫本。暇さえあれば、本を読んでいた性質なので、出かけるときはたいてい文庫本を持っています。コートのポケットがあれば、すぐに出し入れができ、そこにあるという安心感があります。そして寒い日は、体の中から温まりたいものです。冬はココアを飲むのが楽しみです。特に、上にクリームを浮かべたものが好きで、普段はめったに飲まないのですが、寒い日にはココアに限ります。甘くて熱いココアはそれだけでほかほかになります。イギリスのホテルに泊まったとき、部屋に紅茶、バックやインスタントコーヒーと一緒に、キヤドバリーという菓子メーカーのココアがついていることがよくありました。私ほこれが大好きで、いつも楽しみました。すごく甘いのですが、ココアを飲むたびに思いつきます。

窓から富士山がはっきりと見えるのは、冬です。夜空に星がきらきらとまぶさに見え

るのは、冬です。旬の素材たっぷりのあつあつ鍋がおいしいのは、冬です。冬もそんなに悪くないかもしれませぬね。もう少し、寒くなければいいのですが。(圭)

今月のオススメ



『風と共に去りぬ』
マーガレット・ミッチェル 新潮文庫

スカートの色で例えるならば、やはり赤だろう。しかも、真紅。化粧をしていない彼女は、愛する人に会う時に、少しでも自分が美しく見えるように、唇をきゅっとかみ締める。唇はみるみる赤く鮮やかになり、まるで紅を塗ったよう。彼女を思つとき、いつもこのシーンを思い出す。激しすぎる情熱は時に鬱陶しくもあり、ときに羨ましくもある。



『愉楽の園』
宮本輝 文春文庫

南の国のまとわりつような熱気は、情熱的な恋を育む。はじめ緩やかに、そして急激に熱をおびていく恋情。やがて情熱は必ずしも、激しく燃えさかる限りではないことを知る。静かな水面なのに、落ちたら息もできないような情熱。向かい風に真っ向から立ち向かい、油断すれば倒されてしまつような情熱。いずれも、つける薬はない。



『みずうみ』
よしもとばなな フォイル社

特別な人に出会う。それはやはり生涯でかけがえないこのひとつだろう。主人公は「特別な中島君と出会い、交際を始める。彼の特別な過去を感じながら、手探りで誠実に向き合っていく。ばなな氏ならではの細やかな感情表現が際立つ力作。みずうみの側にひっそりと暮らす不思議な兄妹も幻想的で味わい深い。

★今月のお題★

情熱

テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。寒い季節だからこそ、心は熱くソムリエがこの冬熱くオススメする「情熱」本は？

深澤圭子
Keiko Fukazawa

宮崎麻美
asami miyazaki

神島ゆづ子
yuko hishima



■ 3月の連休のお知らせ。
3月は次の日程で連休をいただくことになっております。よろしくお願いたします。

3月20日(月)／21日(火) **春分の日**

■ 歓送迎会、ご予約受付中です！

春は出会いと別れの季節と申しますが、3月・4月とお別れ会や歓送迎会を予定されている方も多くいらっしゃると思います。当店でもコースメニュー、貸切、それからお席座だけでも含めて、お気軽にご予約をいただけます。

パーティーコースは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム



重視、費重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエストなどご相談に応じます。飲みたい方も安心！ドリンクフリーのプランもございます。

貸切パーティーは貸切希望時間帯と人数にあわせて、ご予算を設定させていただいております(平日ランチタイム〜ティタイムをのぞく)。くわしくは店頭で、お電話でお問い合わせください。

みなさまのご予約・お問い合わせ、心よりお待ちしております。

編集後記

酷かった去年に比べて、また例年に比べても今年の花粉飛散量は少ないそうですよ……って、それでも今年こそ花粉症デビューしてしまうんじゃないかと、戦々恐々としておりますワタクシです。毎日ヨーグルトたべてるんだけどなあ……む(お)

「毎月新聞 ごはん」、置いていただいています。

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。

Clip

当店のアルバイト、土生さんが2月頭をもちまして卒業となりました。春からは社会人。今度はお客さんとして、お店をもり立ててくださいね……たのみます(笑)。おつかれさまでした。(お)



★ 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/>