

## 新じゃがいも

皮が薄くてみずみずしく、茹でればツルリと皮が剥がれる「新じゃが」。じゃがいものビタミンCはでんぷんに保護されるので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。指でこするだけでも皮がむけそうなものが良品です。



みずみずしい、  
香り高い、  
春が来た！

## 花

のつぼみが膨らみ、水は温み、空気には暖まった水の香りが含まれ、ああ、春が来たなどお腹いっぱいには空気を吸い込む季節ですね。

空気だけでなく、春の味わいでお腹いっぱいになるならリトル・スター・レストランへ。旬の春野菜の数々を、シンプルに、あるいは素朴に料理して、皆様に召し上がっていただきたいと思っています。



## 菜の花

菜の花はビタミンA、B1・B2・C、鉄、カルシウムなどの栄養素を、バランスよく含む緑黄色野菜。つぼみがしまっていて、花が開いていないもの、茎の切り口が瑞々しく、中まで鮮やかな緑色のものが良品です。



## 新たまねぎ

フレッシュな味わい、生のまま食べられる、独特の甘みをもつ新たまねぎ。血液サラサラ効果はよく話題になりますが、におい成分アリシンは新陳代謝を活性化にし、疲労回復にも効果的とか。根があまり伸びてなく、皮が乾いているものが良品です。

毎月  
新聞  
ごはん

第 2 2 号

2006年3月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット配信スポット

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

「あーちゃん」というのが、最も長い間、多くの人に呼ばれているあだ名です。アサミという名の最初の一字をのけて、あーちゃん。ポピュラーなあだ名のつき方でしょう▼小学校に入学

した頃、名字を略して呼ぶのが流行りました。私の場合は「ミヤ」。ミヤザキの「ミヤ」ですが、あまり定着せず、すぐに呼ばれなくなりました▼中学生の時は、「委員長」と呼ばれたりもしました。実際、学級委員長もつとめたこともあるのですが、口の悪い男子は「委員長って言うより、組長だろ」など言うのでした▼高校生のときは、部活動で使っていたペンネームにちなんで「もんちゃん」と呼ばれたりもしました。なんとというペンネームだったかは秘密です▼専門学校は、最も多くのあだ名を持った時代かも知れません。ほとんど「アサミ」と呼び捨てられていましたが、男子には「アサミ姉さん」と呼ばれたり「姉御」と呼ばれたりもしました。それも付き合ひが長くなるにつれ「アサミ兄さん」「兄貴」になってしまふのはなぜでしょう▼初めて勤めた会社では、上司に「ブッダ」と呼ばれたいと言われたのを断ったので「あーちゃん」と呼ばれていました。実は名刺にもアルファベットで刷られていました▼リトル・スター・レストランのあだ名は、「リトルスター」派と「リトスタ」派に別れるように、どちらで呼んでいますか？あだ名で呼ぶくらいの親しさ、大歓迎です。(麻)

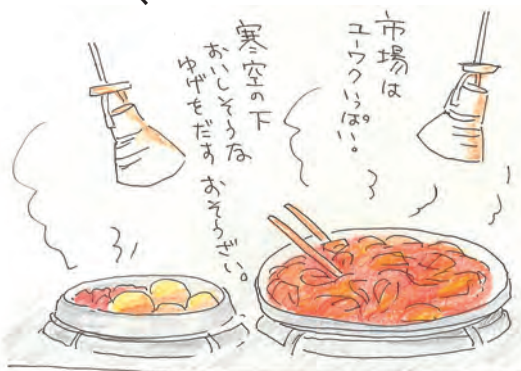
# LSR Collection ゆとり。ユル

vol.10

いくつになってもココロの定番!  
おにぎり

**韓** 国といえは、焼肉! 今年の正月に釜山を訪れた、韓国初めての夜。焼肉を食べに、はりきって街へ繰り出した。うん、安い。それなりに、おいしい。けれど、想像の中で思い描いていたようなおいしさとは、ちょっと違う。私の思い描いていたおいしさは、焼き肉屋さんの外にありました。朝の市場で温かな湯気をたてつつ、おばさんにかき混ぜられていた豚足の煮込み。肩胛からビール片手に食べる。隣の席では焼酎の水割り。で豚足を食べる中年カップル。店先から聞こえる、おばさんの勢いのよい呼び込みの声。港町釜山ならではの新鮮な魚介類をたっぷり

旅のうま。うま。その10  
じゃんじゃん、コチュジャン



使った海鮮キムチ鍋には、仕上げに日本のうどんを入れて。注釈に「ジャパニーズヌードル」と書いてある。じゃ、蕎麦は何と訳すのだろう? ジュージュと音を立ててやって来たのは石焼きビビンバ。日本でもお馴染みのこの料理も、本場のナムルとキムチの旨味で、何となくひと味違う気がする。よく混ぜて食べる。あちち。辛くて、熱くて、おいしい。辛いだけでなくほかに甘く、旨味の元になっているのは、おそらくコチュジャン。じゃんじゃんビールにも焼酎にも合う、酒飲みの方であった。(麻)

春

が来た! ピクニックの季節です。思い出すなあ、お母さんが作ってくれたお弁当。というわけで、青空の下ではありませんが、小さな星の上で食べるおにぎりはいかかですか? なるべく農薬を使わずに青ったお米を、お店で精米し、ふっくろ炊き上げ、心を込めて握ってあります。力加減は強くても弱くても駄目。良い加減が技... するのは恋のかげひきの如し。梅、おかか、昆布、ゆかりが揃ってウレシイね。



## 旬なお話

今年も四分の一が終わろうとしています。

スポーツ観戦の好きな友人が、今年は大きなスポーツの試合がたくさんあって忙しいと言っていました。最近あまり行きませんが、私もスポーツ観戦は好きです。小さいころはよく家族で野球を観に行っていた。テニスの試合も何度か観に行きました。今は、専らテレビでの観戦が多くなります。先日、オリンピックでは、フィギュアスケートを観ました。もともと好きなのですが、今回は日本人が活躍したので、よいいおもしろかったです。同じころ、ラグビーの日本選手権を観ました。一回戦で社会人を破った早稲田大学が、どこまで社会人王者東芝府中に迫れるか、緊迫した試合でした。スポーツは人に感動を与えます。スポーツには勝ち負けがあり、勝ったほうがいい。ただ、負けたからダメというわけでもありません。メダルをとれなかった村主章枝のスケートに、私は心うたれました。負けた早稲田大学のプレーに胸が熱くなりました。技術や経験だけが感動を呼び起こすわけではありません。その試合にかける選手の思いが、観ている側に伝わってくる。



その一生懸命さが、必死さが伝わってくる。それが感動につながると思うのです。食事と同じなのではないでしょうか。当店の料理は家庭料理です。和食といった明確なものではない、極めてあいまいな位置にあります。でも、お客様の感嘆の声を耳にします。お客様は笑顔でお食事をされ、「おいしかった」という言葉、私たちに返してくれます。その言葉は自然に出てきているように感じます。もともと素人の私たちの店がお客様に喜んでもらえるのは、料理に対する思いがお客様に伝わっているからだと思いました。私たちはおいしいものを食べるのが好きです。そして提供する側として、絶対おいしいものを食べてもらいたいと思います。自分たちがおいしいと自信を持って言えるものを出したいと思います。そのために、手問ひまかけて、丁寧に、料理を作ります。だから、ホール係も胸をはって料理をお出できそうです。よいサービスにもつながっていきます。

先日テレビで、料理家辰田芳子さんが、このようなことを言っていました。丁寧に心を込めて料理を作る。そうするうちに、自然と「我」が落ちる。料理人は幸せな職業だ、と。その言葉に、私は胸が痛い思いでした。と同時に、とても感じ入りました。お店で私は、お菓子を作っています。その心は同じでしょう。いつの日か、「我が落ちる日があるのでしょうか。」(圭)



hieshimas choice

## 『平成マシンガンズ』

三並夏 河出書房新社



miyazaki's choice

## 『GO』

金城一紀 講談社文庫



fukazawa's choice

## 『ホテルカクタス』

江國香織 集英社文庫

性格がまったく違のに、三人(?)は夜な夜な二つ部屋に集まって飲み、語り合うようになる。やがてそこに友情が生まれる。けれど、別れる日がやって来る。それぞれのやり方で、それぞれの道へ歩いていく。時が経つにつれ、会うこともなくなるかもしれない。けれど、三人で過ごした日々は、それぞれの中で輝き続ける。そんな気がする。

腕をまっすぐ前に伸ばし、体を一回転する。その円の内側が、無理なく手の届く範囲だ。その円から出て行くところから腕を伸ばす時、一歩踏み出す時、世界は広がり始める。手の届く範囲で誰からも傷つけられぬよう安全に生きるなんて「ジジクセエ」。だから、腕をもっと向こうへと伸ばす。円の外側へ踏み出す、旅立つ。自分以外のすべてがある、広い世界を見るのだ。

旅立ちに不安はつき物だ。負の感情はあげていけばかりがない。誰もがちょっとずつ抱えていてすっきりする瞬間があるという、と切望しながら旅立ちとする。おそらくそんな「ちょっと」を深めたものはこれまでの小説にもたくさんあったと思う。しかし「ちょっとづつ」を俯瞰して垂直に穴を掘るのでなく、上辺をすうっと切り取った秀作なのだ。

## ★今月のお題★

## 『旅立つ人に贈る本』

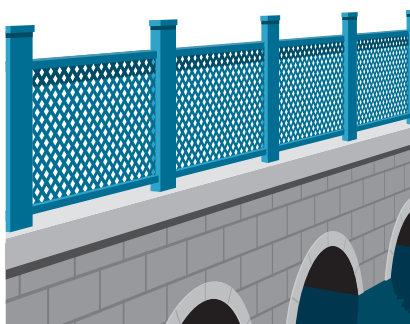
テーマに応じて本をおススメする「本のソムリエ」。春は夢と希望を胸に新しい世界へ旅立つ季節。旅立つ人へはなむけに贈るおススメ本とは？

深澤圭子  
keiko fukazawa宮崎麻美  
asami miyazaki神島ゆづ子  
yuko hieshimas



■歓迎会、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、それからお座席だけでも含めて、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

■4月の連休のお知らせ。  
4月はゴールデンウィークの合間にあわせてうちもいつもより一日長めの連休をいただきます(笑)。よろしくお願いたします。  
4月30日(日)  
5月2日(火)



理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、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〜ディタイムをのぞく)。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。



目に目にあったかくなって随分と気持ちいい気候になってきました。幸い今のところまだ花粉症にはなってないようですし、ほころびまくっている花などを観ながらの自転車通勤も春爛漫なのであります。(お)

## 「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。

新しい日曜日のアルバイトかなやは、実は当店名物店員のワタクシと、血液型も星座もそしてなんと干支までが一致してありまして、兄妹くらいにそっくりな店員っぷりであります(笑)。(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/>