

## 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はでんぶ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。



## 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、  
皆様に召し上がっていただこう  
と思っております。



## 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。

## 春が来た！



## 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、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。根があまり伸びなく、皮が乾いているものが良品です。

みずみずしい、  
香り高い、  
みずみずしい、

## 新聞ごはん

第22号

2006年3月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無線スポット

FREE SPOT

あります。

春に収穫する春キャベツは、みずみずしく柔らかいので、生食に適しています。骨を強くする効果のあるビタミンKや、胃腸薬の原料にもなるキャベツが含まれています。巻きがふくらっていて、頭のとがっていないものが良品です。

「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。



小ちゃん着るごちう。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン/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文字をのばして、「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」と呼ばれたりしました。実際、学級委員長もつとめたことがあるのですが、口の悪い男子は「委員長って言うの？」などと言っていた。高校生のときは、部活動で使っていた「ベンチーハイ」などと呼ばれたりもしました。そこで「もんちゃん」と呼ばれたりもしました。なんといふベンチーハイだったかは秘密だろ。▼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」と呼び捨てされいましたが、男子には「アサミ姉さん」と呼ばれたり「姉御」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「アサミ」と呼びが長くなるにつれ「アサミ兄さん」「兄貴」と呼ばれたりもしました。それも付き合いが長くなるにつれ「アサミ兄さん」「兄貴」といふ言葉が切れたのです。アサミと呼びたかったいと言われたのを断つたので「あちゃん」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きました。▼リトル・スター・レストランのあだ名は、「リトル・スター」派と「リトスター」派に別れるよう。さて、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。(あだ名)

# LSR Collection リトコレ

いくつになってもココロの定番!  
おにぎり

vol.10

いくつになってもココロの定番!

おにぎり



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がですか? なるべく農薬を使わずに育ったお米を、お店で精米し、ふつぶつ焼き上げ、心を込めて握っています。力加減は強くても弱くとも駄目。良い加減が技ってのは恋のかけひきの如し。梅、おかか、昆布、ゆかりが揃ってウレシイね。

韓山を訪れた、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、ちょっと違つ。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たつておぼさるにかき混ぜられていた豚足の煮込み。肩間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食べる中年カップル。店から聞こえる、お嬢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  
じやんじやん、  
コチュジャン

た。(麻)



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。注瓶に「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・ジュー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料理も、本場のナムルとキムチの旨味で、何なくひと味違う気がする。よく混せて食べる、あちち。辛くて、熱くて、おいしい。辛いだけなくほのかに甘く、旨味の元になってしまるのは、おそらくコチュジャン。じやんじやんコチュジャンを使ってある韓国の料理は、ビールにも焼酎にも合う、酒飲みの友であつた。(麻)





**■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月とお別れ会や歓迎会を予定されている方も多いいらっしゃると思います。当店でもコースメニュー、貸切、それからお座敷だけも含めて、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月はゴールデンウイークの谷間にあわせていつももう少しより一日長めの連休をいただきます(笑)。よろしくお願いいたします。

4月30日(日)

～5月2日(火)

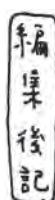
news & information  
リトル  
リトル  
ニュース  
Little Star Restaurant



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、その都度メニューを作りしています。お好きなメニューのリクエストなど相談に応じます。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けます(平日ランチタイム)ティティムをのぞく)。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。



日には日にはあたかくなつ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が、ほころびまくっている花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」、 置いていただいてます。

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るいます。

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いっしょであります、兄妹くらいにそっくりな店員っぴりであります(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

PCでも携帯でも▶▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>

至 武蔵境 JR 三鷹駅 至 吉祥寺



●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)

