

マサラ・パパド

ネパールはカトマンズを旅したときに、毎日通ったお店で、毎日食べたのがこれ、マサラ・パパド。本場ものは激辛ですが、当店では程よい辛さでお出しします。ちなみにカトマンズのお店の名前は「Little Star Restaurant」でした！



チヂミ

食事に行ってチヂミをメニューに見つけると、必ずオーダーするチヂミ好きの料理人、店長ミヤザキ。外側はカリッと、食べると具の食感と生地のもちもち感が楽しめるのが、当店流。季節ごとに新じゃがとエビ、ニラとイカなど、具を変えてお出しします。

春

から初夏への移り変わり、あっという間ですね。桜の季節に新緑が鮮やかに芽吹き、まぶしく光り輝く季節、初夏がやって来るようです。

そんなさわやかな季節に、小さな旅はいかがでしょう？ リトル・スター・レストランでは、日本の家庭料理の他に、アジアの家庭料理や屋台料理にヒントを得たメニューをお出ししています。旅して出会った味あり、想像して作り出した味もあり。アジアの定番料理は、どこか普遍的に共感できる味わいのようです。

想像してみてください、くささい、アジアの食堂で何気なく味わう、素朴な一品。

リトル・スター・レストラン

流のアジア料理、ぜひ一度

味わってみて

ください。



ハニーチキン

タイを旅して好きになったスイートチリソース。このソースに最も合う！と思っているのが、タイ式焼き鳥「サテ」。当店ではハチミツとスパイス、ニンニクなど風味豊かな調味料で味付けをして焼き上げております。ビールをグイッといきたいな！

毎月
新聞
ごはん

第 2 3 号

2006年4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。

「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。



リトル・スター・レストラン

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

昔から母の作る料理が好きで、どんなレストランで食事をして、も、やっぱり母の味が一番おいしい、と思っていました。それは昔から食べ慣れた「我が家の味」だからというのが一番大きな理由なのでしょうが、客観的に食べても母の料理はおいしい、と、いつの日からか思っていました▼高校生の時は毎日持参したお弁当。母の玉子焼きと唐揚げは、友人たちの標的でした。「とりかえて！」▼鶏の唐揚げが嫌いだという友達が家に遊びに来た時、あいにく夕食のメニューが鶏の唐揚げだったことがありました。せっかくくたからと、ひと皿食べると「この唐揚げは、すごくおいしい」。以来彼女が遊びにくるときは、唐揚げがリクエストされるようになりました▼久しぶりに会った友達と、学生時代の思い出話を花を咲かせるうちに、彼女がひとこと。「お母さんのカレーが、ものすごく美味しかったんだよね。また食べたいなあ」▼仲の良い会社の仲間が集まって、母の料理を食べたと言った言葉「ミヤザキが痩せられない理由が分かったよ」。私には失礼きわまりない言葉ですが、母には最上の褒め言葉だったようです▼開店以来約一年のあいだ料理長を努めてくれた母が、引退して一年。終身専任料理長として、当店で「料理長」と言えば母のことです。最も尊敬する私の料理の先生「料理って、心なのよ。母の心を食べて育った幸せを今、じっくり味わっています(涙)」

お店を始めてしまうと、なかなか旅行もできないからと、母と叔母と三人で伊豆へ出かけたのは、数年前の、まだ春浅い三月の上旬。河津では、ちょうど桜まつりが終わりを迎えようとしているところ。桜並木にちらほらと残る花を眺めながらのんびりと歩きました。途中にある足湯につかると、思いがけず疲れがとれます。

一泊めは伊東で温泉を堪能し、二泊めは、伊豆高原駅からバスで少し行ったところにあるペンションに泊まりました。部屋は少し狭いけれど、かわいい内装。お風呂も小さいけれど、露天温泉で星がきれいでした。まださびしい庭は、もっと暖かくなると、たくさん

西

京味噌と白みそをベースにした自家製味噌漬で、チーズのほのかな酸味と味噌の甘みと辛みが合わさって、まろやかな旨味ののった酒の肴になりました。ほんの小さなメニューですが、こつこつと濃厚な口当たりは癖になるのか、一度頼むと次回から必ず頼むお客様も多いようです。ビールから焼酎、日本酒、ワインまで、守備範囲の広い酒の肴ですので、飲んべえさんの強い味方と言えましょう。

旅のうま。うま。

雨ぼる伊豆高原は
桜の時期には少し早く
ひっそりとしていた

その11 海鮮丼



めかすバが印象に残って
他に何バのっていたかは失念...

の花が咲くようです。伊豆高原は美術館の多い町なので、いくつか観て回りました。

駅に隣接するお店でお土産を買ってから、お昼ごはんを食べようと、レストラン街へ。せっかくだからと海鮮ものが食べられるお店に決めました。私が選んだのは、海鮮丼。何種類かのお刺身が、ごはんの上にたっぷりのっています。さすが伊豆だけあって、お刺身が新鮮でおいしい。特に印象に残ったのが、めかす。普段あまりめかすを食べることもなかったのですが、こつこつとごはんのせて、あるいは混ぜて食べると、すごくおいしかったのです。以来、たまにめかすを買ってきてはごはんのせて食べています。(圭)

LSR Collection
リト・エル
vol. II

飲んべえさん、いらっしやい?!
クリームチーズの味噌漬け

旬な話

春の香りを楽しむ



冬から春へ。だいぶ暖かくなって、汗ばむほどの陽気になることもあります。春を感じるものはいくつかありますが、その一つに匂いがあります。道を歩いていると、梅や沈丁花からはじまって、花の香りが漂い、新緑の匂いが広がります。風の強い日には、暖かい風が埃っぽい匂いを運んできます。しとしととやわらかい雨の日には、しっかりと春の雨の匂いがします。人間は、犬のように鼻は利きませんが、それでも季節を感じられるくらいには役に立っています。食べるときに、人は五感を使って食事を楽しみます。美しい盛り付けを目で楽しみ、調理の音を楽しみ、味を舌で楽しみ、触感を楽しみ、そして匂いを楽しみます。料理が目の前に並べられて、最初に何をしますか。もちろん目で楽しむでしょう。そして私はすぐに、匂いをかいでしまします。匂いをかいで、材料を見分けるとかそういうことではなく、単純にいい匂いだなあと。思っています。それは無意識の動作で、いつもそんなふうに見える前に匂いをかいでいたら、犬みたいだなあ、と叔父に言われてしまったことがあります。

高校生のころ、自転車通学をしていました。部活の朝練がある日に自転車をごいでいると、各家から朝ごはんのいい匂いがしてきます。焼き魚の匂い、みそ汁の匂い、ごはんの炊ける匂い…。それだけで、とても楽しいような気分になりました。それは

は夕方でも同じで、どこからか夕ごはんの匂いがすると、顔がほころびてしまいます。それが、幸せな気分だとわかったのは、ずいぶん後になってからです。

私は紅茶派ですが、コーヒーの香りはいい匂いだと思います。コーヒーは味と香りを楽しめます。では紅茶は？紅茶も味はありますが、香を楽しむ飲み物だと思います。熱い湯気に包まれて、ふわっと香ってくる匂い。それだけでなく、紅茶を入れた後にも匂いを楽しめます。ティーポットの茶葉を捨てる前に、茶葉の香りをかぎます。蒸らす前の茶葉よりも、いっそう香り立つ匂いをかいでいると、ほっとして、とても幸せな気分になります。

幸せなものも一つ。野菜をゆでたときの匂いです。特に、ブロッコリーが茹であがったときの匂いが大好きです。春は香りを楽しむ野菜が増えてきます。ふき、うぐいす菜の花、あしたば、春菊などなど、お店でもお出ししていますが、この時期だからこそおいしい。そんな野菜を逃さず食べて、忙しい毎日でも、四季をきちんと感じたかなと思います。(圭)

fukazawa's choice



『わたしの日常茶飯事』

有元 葉子 ちくま文庫

miyazaki's choice



『自転車少年記』

竹内 真 新潮社

hieshima's choice



『池袋ウエストゲートパーク』

石田 衣良 文春文庫



深澤圭子

Keiko fukazawa

宮崎麻美

asami miyazaki

神島ゆづ子

yuko hieshima

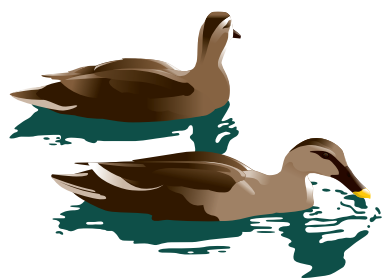
★今月のお題★
「ウキウキするような、心躍らせる本」

テーマにに応じて本をオススメする「本」の「本のソムリエ」。春爛漫！心ウキウキ浮かればなしのソムリエたちがオススメする、心躍らせる本とは？

日常という、同じことの繰り返しで、つまらない毎日という印象が近いのかもしれない。けれど、日常に一つ何かを取り入れると、数倍楽しくなる。日常の何かに注目して変化させると、数倍おもしろくなる。有元さんの日常はシンプルだけれど、わくわく感に富んでいる。この本を読むと、こうすればこんなふうになる、とイメージが膨らんで、心躍るのだ。

自転車に乗ると、坂道は特別な場所になる。体力がないと登りきれない上の坂、勇気がないとスピードの出せない下り坂。坂を登りきるときの達成感、風きって坂を下る爽快感は、他に例えようがない。一緒に走る友がいるならなおさらだ。自分に力をつけながら坂道に向かっている自分を走りたい。そこに待っているかけがえのない「何か」に、胸をときめかせながら。

ウキウキとした躍動感を感じる主人公と言えは真島マコトです。今更と言わずに読んで欲しいのがIWGPシリーズ。家業の八百屋をやりながら池袋に発生する事件を次々解決していく。彼のボーダーレスな性格は厄介者に犯罪者、果ては警官まで魅了してしまう。事件解決のスピード感も彼ならでは。沈んだ気持ちも吹っ飛ばすのでした。



■パンフレットができました！
3・4月の歓送迎会のシーズンは終わってしまいましたが、引き続きコースメニュー、フリードリンク（飲み放題）、それから貸切パーティのご予約、承っております。

4月30日(日) ～ 5月2日(火)
5月13日(土) ～ 5月15日(月)

■4・5月の連休のお知らせ。
4月はGWの谷間にあわせて、5月はGWあけにちょっと長めの連休をいただきます。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いたします。



今回それぞれのコースの内容がよくわかる、そして当店ご利用の手引きのような小さなパンフレットを作りました。
見ればご予約したくなること請け合いなのであります。是非お手にとってご覧いただければ幸いです。



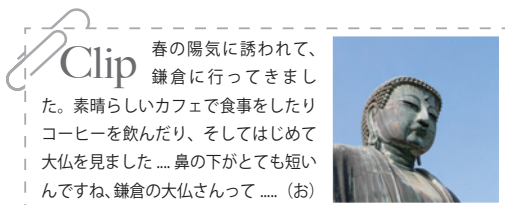
編集後記

「GW、お店休むんですか？」と「べっぴんか行くんですか？」といつもセットで聞かれるんですが、そんなにお休みの度にどこかに行っている印象なんじゃないか……。ええ、後半のお休み、自転車持って京都に行きます。期待は裏切りませんよ(笑)(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。



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/>