

3 年目のリトル・スター・レストラン
は、新たな試みを展開中です。
その新展開の第一弾！オリジナル

Tシャツ、はじめました。

当店のシンボルマーク、星と鳥のロ
ゴをデザインし、メッセージは「**you
are my little star!**」。「You are
my sunshine.」だとちょっと照れる
けど、「**little star**」なら、言っ
てもいいかな？ということで、ご自分
で着るのはもちろん、プレゼントにも
オススメの一枚なのであります。

色は当店のイメージカラー、藍
と濃茶の2色。サイズはお
子様用から大人の女性、
男性用まで幅広く揃え
ております。が！数
に限りがありますの
で、ご希望のサイズ
があるうちにゲット
されることをお勧めい
たします。

素材もデザインも
こだわって作り上
げたオリジナル

‘06 Summer!
Tシャツ、はじめました。

Tシャツ。着心地よく、デザインもお洒落で、
この夏は大活躍してくれそうです。

子供サイズ 2,800 円、大人サイズ 3,200 円
で大好評発売中！

新 毎
聞 月
ご
は
ん

第 2 5 号

2006年6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。



ふじんちゅうごちそう。

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

鈍色の空、肌にとわりつく重
みを持った空気、そして大粒小
粒、霧雨に土砂降りとおの手こ
の手で降ってくる雨。梅雨には
雨が好きな人でも、うんざりし
てしまうことでしょうか。けれど

素晴らしい夏や実りの秋を迎えるには、必
要不可欠のこの時期。ならば楽しく乗り切
りたいものです▼雨音は雑音を消し、静け
さをたててきます。窓を開け、雨音を聞き
ながら本を読むことは、この上ない贅沢に
思えます。雨の音も匂いも、この時はかり
は、本の世界に溶け込むためのエッセンス
になります▼雨の似合う植物を育てるのは
どうでしょう。やっぱり紫陽花には雨がよ
く似合います。屋外で育てれば、水をやる
のを忘れても、雨が育ててくれる…なんて
いうのは無稽ですが▼雨の動物園。隠れて
しまふ動物もいますが、元気に活動する動
物もいて、いつもとは違った様子が見られ
ます。人も少なからずゆっくり見られるかも
しれません。植物園もオススメ。温室の中
ならいつもお天気です▼雨の日も自転車通
勤の私は、新しいウィンドブレーカーを買
いました。撥水性が高いのでレインウェア
としても使えるし、デザインもかっこいい。
奮発して買ったオレンジ色のこの上着は、
着るだけで楽しい気分です▼忘れちゃいけ
ない、リトル・スター・レストランで、お
いしいごはんいかがですか？雨が降ると
ぱったり暇になるこのお店。笑顔はいつも
晴天で、お客様をお待ちしております。(麻)

「料

理とは、字の如くものごとの理(ことわり)を料(はか)るものである」とある本に載っていた言葉ですが、料理をすればするほどに、この言葉が重くのしかかってくるのを実感する毎日です。

お店では揚げ物を主に担当しているのですが、やはり揚げ物には揚げ物の「理」があるわけですね。最初の頃は漠然と言われた通りの温度で、言われた通りの揚げ時間で揚げるだけでしたが、だんだん何故その温度で揚げるのか「理」由がわかってくる。回を重ねると、素材や調理法だけではなく、揚げ油や衣の状態などによっても微妙に適温が違っていた、なんてことにも気付くようになりました。

お

店で使っている調味料には、自家製でお作りしているものがいくつかあります。その代表がカレー粉とコチュジャンです。

カレー粉はインドから輸入したスパイスを当店で調合した、新鮮で香り高いオリジナルブレンドのカレー粉です。カレーはもちろん、人気のハニーチキン、カシューナッツのスパイス炒めなどにも使っています。



に ど イ キ



その1 揚げものの理(ことわり) フナカトイキ

同じレシピでも作る人によって料理の味が不思議なほどに違ってくるのは、それぞれの人が培ってきた「理」が違つからなのでしょう。高名な料理人のお話を聞いていると、実に細やかな「理」が垣間見られ、目から鱗が落ちる事もしばしばです。

日々厨房に立っていると、実にたくさんの「理」がそこかしこに転がっているのに気付きます。注意深くしないと見落としてしまいますが、それだけに発見した時は宝を探し当てたような嬉しい気持ちになります。

これまで得た「理」に、これから手に入る「理」宝探しを楽しみつつ、今日も厨房でせっせと精進している次第なのであります。



LSR Collection リトル・スター

vol.12
おうちでリトル・スター・レストラン?!
自家製! カレー粉 & コチュジャン

コチュジャンも作り立ての美味しさを知っていたきたい調味料です。市販のものより少し辛みが強く、コクと香りのある個性的なリトル・スター・レストランコチュジャンは、炒めもの、煮物、鍋物など応用範囲が広いです。

世界でどこだけにしかない調味料。ぜひおうちで使ってみてください。

お菓子 な日々。

初めて作ったお菓子がなかったのかは、よく覚えていませんが、一つ思い出すのが、バレンタインデーのチョコレートです。作るといっても、板チョコを刻んで、湯煎にかけて溶かして、型に入れて固めるだけ。それでも、自分でお菓子を作る、ということがうれしくて、一生懸命作った覚えがあります。温度計を買ったのもそのときだったと思いますが、チョコレートを溶かす（この作業を「バリリング」と言います）のは、実は丁寧な作業が必要です。温度を保ち、湯煎の湯気がチョコレートに入らないように、ゆっくりとゴムベラ（当時は木ベラ）で混ぜてゆきます。そうすると、きれいにぴかぴかと光るチョコレートができます。

その後も、比較的作りやすいホットケーキやクッキー、マフィンなどを作っていました。よく買っていたファッション雑誌の料理コーナーに載っているお菓子のレシピを切り取って、スクラップもしていました。初めて買ったお菓子の本は、オレンジページの『ディ・タイムを楽しむお菓子の本』です。この本はぼろぼろになるほど使われていますが、今でも愛用しています。

01: 初めての菓子作り

そしてこの本を見て、初めてスポンジケーキを焼きました。まだ電動のハンドミキサーもなく、手で卵をひたすら泡立てました。結果、出来上がったケーキは、味はいいのですが、少し硬い、しっかりしたスポンジになってしまいました。スポンジケーキの材料はどれもシンプルで、卵、砂糖、薄力粉だけです。（場合によっては溶かしバターをいれることもあります）ふんわりと膨らむのは、ひとえに卵の力です。しっかりとふんわり膨らませるためには、やはり電動ミキサーがよいようです。何回か手で挑戦しましたが、電動ミキサーで作ったら、驚くほどうまくできました。それ以来、スポンジケーキを作るときは電動ミキサーを使っています。

あまりうまくはいかなかったけれど、初めてスポンジケーキを焼いたときの感動は、今でも忘れられません。自分でもスポンジケーキが作れるんだ、と。そして、卵を泡立てていると、どんどんと膨らんで、ふんわりとします。最初の卵液がすっかり様変わり。その工程がおもしろくて、それが、お菓子作りを続けてきた原動力のよう気がします。（圭）



15年以上前のハンドミキサー。今でも大活躍。



heshima's choice

『莓をつぶしながら』

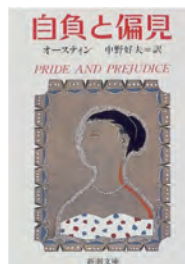
田辺 聖子 講談社文庫



mizakaki's choice

『エスパー魔美』

藤子・F・不二雄 小学館コロコロ文庫



fukazawa's choice

『自負と偏見』

ジェーン・オースティン 新潮文庫

結婚したいから相手を探すのではなく、その人と一緒に生きていきたいと思うから結婚する。そこに理想の相手と現実との隔離があるのかもしれない。偏見にとらわれ、真実を見失ってしまった主人公は、やがて本当の彼の姿を知り、惹かれていく。それは地位や名声やお金、はかれるものではない。時代が変わっても、変わらないものがあると思う。

長いこと本や漫画を読んでいるけれど、未だに彼以上の男性に出会ったことがない。カワイイけれどおこちよこちゃんエスパー、魔美をサポートする同級生の高畑さん。天才的な頭脳を持つのに、常に謙虚。口ベタだけれど、誠実で理性的。喧嘩は弱いけれど、勇気がある。こんな男性に傍で私を支えてほしいが、彼はまた中学生である。

『やよいし声を出す機械』を大事に大事にタマシヤマシ扱い一生を送る人もある。すいっと日常生活に馴染み、浸透し、人生の奥深いところまで絡みあってしまったこの言葉。田辺聖子の『私的生活シリーズ』は私の心の奥底に重低音でいつも響いている物語だ。主人公乃里子と剛ちゃん、は長年私の理想のカップル。にらみ合うのでなく、横並びでときどきばいどあいたいのだ。

★今月のお題★

「理想の結婚相手が出てくる本」

テーマにに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。ジュニアブライドの季節、強く現実を生きるソムリエ達の理想の結婚相手が登場する本とは？

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



■7月の連休のお知らせ。

7月は6月に定休日を返上して梅酒漬けをしたため、その代休も含めまして、「海の目」を挟んだ3連休でちょっとがっつと休ませていただきます。

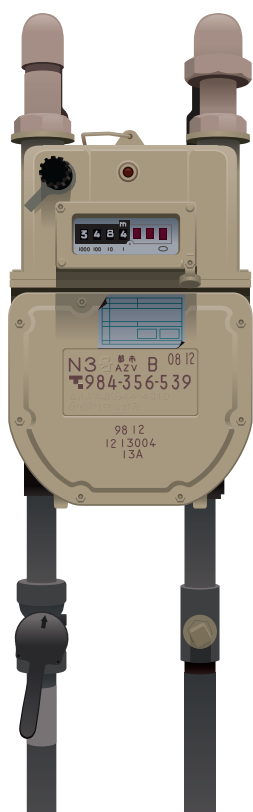
みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

7月16日(日) ~ 18日(火)

■自家製ケーキ、

テイクアウト、はじめました!

大変ご好評いただいております当店デザイナー担当・フカザワ手作りのしっとり濃厚でさわやかなチーズケーキと甘さひかえめで



編集後記

うれしい2周年を迎え、そしてはじまりました3年目。この新聞も少しは手直ししたかったんですけどね...ってな事を万年言っておりますが、やっぱりこんなゆるいかなんて3年目もよろしく願います(お)



素材の素朴なおいしさを生かしたパウンドケーキ、いよいよご家庭でもお楽しみいただけることになりました。また、お祝いやお土産に、ホールケーキのご予約も承ります。お気軽にスタッフまでお訪ね下さい。

「毎月新聞 ごはん」、置いていただけてます。

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けています。ありがとうございます。



6月と言えば、毎年恒例の梅酒漬けですよ、ということで今年も6月最初の定休日にお店で一年分の梅酒漬け。みんなで手分けして梅酒を漬けながら、これからのお店のことなどあれこれ気ままに話すのも、もはや恒例といったところでしょうか。...。そんなわけでお店でお出ししている梅酒も、そろそろ去年漬けたものに切り替えます。...。ここ1年お出しできなかった、あのマボロシの梅酒も今年はレギュラーでお出しできる予定です。...。ってどんな梅酒? ...。どうぞお楽しみに。(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** (ご予約はお気軽にどうぞ)

e-mail info@little-star.ws

open **11:30 ~ 24:00** (土日・祝祭日 12:00 ~ / 日祝祭日 ~ 23:00)

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/>

