

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います。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！

小星人語

YOU

Little Star Restaurant  
Mitaka, Tokyo

tel:0422-45-3331  
www.little-star.ws

晴天でお客様をお待ちしております。(麻)

# 新聞 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



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

鈍色の空、肌にまとわりつく重みを持った空気、そして大粒小粒、霧雨に土砂降りとあの手この手で降つてくる雨。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。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。ならば樂しく乗り切るといいものです。雨音は雜音を消し、静けさをつれてきます。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、この時ばかりは、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、雨が育ってくれる……なんていうのは無構ですが、雨の動物園。隠れてしまった動物もいますが、元気に活動する動物もいて、いつもは違った様子が見られます。人も少なくて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氣です。▼雨の日も自転車通勤の私は、新しいウイ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、おいしいごはんはいかがですか？ 雨が降るとぱったり暇になるこのお店。笑顔はいつも

料

理とは、字の如くものじとの理(じ  
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。

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」由がわかつてくる。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うんだ、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  
しているのがいくつがあり  
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、人気のハーモニキン、  
カシュー・ナッツのスパイス炒め  
などにも使っています。

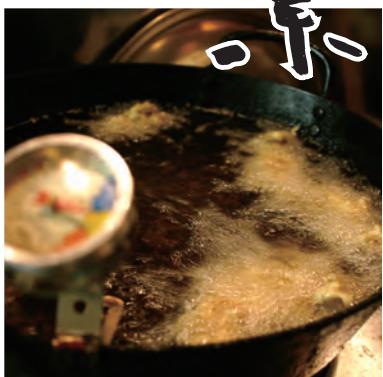


（二）  
（三）  
（四）



ハナヒテキ

その1  
揚げものの理（ことわり）



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つてるのは、それだけ人が培つてきた「理」が違うからなのでしょう。高名な料理人のお話を聞いてみると、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。

# お菓子

初めて作ったお菓子がなんだったのかは、よく覚えていませんが、一つ思い出しが、バレンタインデーのチョコレートです。作るといつも、板チョコを刻んで、湯煎にかけて溶かして、型に入れ固めるだけ。それでも、自分でお菓子を作る、とうじがうれしくて、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「パンパリング」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、ゆっくりと溶かす(当時は木べら)で溶けてゆきます。そうすると、きれいにびかび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トレードの『ティータイムを楽しむお菓子の本』です。この本はほんのりとおしゃれで、使い込んでいますが、今でも愛用しています。

## 01: 初めてのお菓子作り

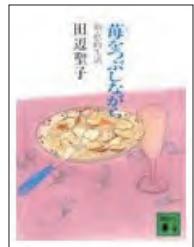
あまうまくはないかなかったけれど、初めてスponジケーキを焼いたときの感動は、今でも忘れられません。自分でもスponジケーキが作れるんだ、と。そして、卵を泡立てていくところなど、こんなふうな感覚がします。(主)

そしてこの本を見て、初めてスpon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ponジになってしましました。スponジケーキの材料はとてもシンプルで、卵、砂糖、薄力粉だけです。(場合によっては溶かしバターを入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。しっかりふんわり膨らませるために、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ponジケーキを作るときは電動ミキサーを使っています。

そしてこの本を見て、初めてスpon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ponジになってしまいました。スponジケーキの材料はとてもシンプルで、卵、砂糖、薄力粉だけです。(場合によっては溶かしバターを入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。しっかりふんわり膨らませるために、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ponジケーキを作るときは電動ミキサーを使っています。



15年以上前からハンドミキサー。  
今でも大活躍。



heshima's choice

### 『苺をつぶしながら』

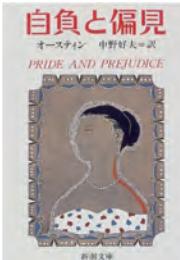
田辺聖子 講談社文庫



ESPER MAMI

### 『エスパー魔美』

藤子・F・不二雄 小学館コロコロ文庫



自負と偏見  
オースティン 中野好太郎訳  
PRIDE AND PREJUDICE

### 『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、眞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、地位や名声やお金でほ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。

深澤圭子  
宮崎麻美  
稗島ゆう子  
yuko heshima

Kenko Tanabe  
Aya Miyazaki  
Yuko Heshima

★今月のお題★

### 「理想の結婚相手が出てくる本」

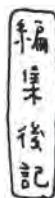
テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。ジューンブライドの季節、強く現実を生きるソムリエ達の理想の結婚相手が登場する本と題す。



■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  
ト担当・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  
ていただきます。

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、「海の日」  
を挟んだ3連休でちょっとがつんと休ませ  
ていただきます。  
みなさんは迷惑をおかけしますが、何  
卒よろしくお願ひいたします。

7月16日(日)～18日(火)



うれしい2周年を迎えて、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……ってな事を万年言つ  
ておりますが、やっぱり「んなゆう」いか  
んじで3年目もよろしくお願ひします(お)



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



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  
えです……ここ1年お出しきなかった、あのマボロシの梅酒も今年はレギュ  
ラーでお出しだけの予定です……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

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

tel+fax 0422-45-3331 (ご予約はお気軽にどうぞ)

e-mail info@little-star.ws

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/>

