

層は食べたけれど、夕ご飯にはまだ早い…あるいは、お層ご飯を食べ、そびれてこんな時間になっちゃった…なんということ、ありませんか?

リトル・スター・レストランでは、午後二時三〇分から六時まで、のティタイム限定メニューとして、スープをご用意しました。季節ごとの旬の食材や、気候や気分にあわせて作る「気分のスープ」です。バッヂり食べたいお客様には、Sサイズ(五八〇円)、小腹を満たしたいお客様にはSサイズ(三八〇円)がオススメ。夏のあいだは、当店オリジナルカレー粉を使った「いろいろ野菜のカレーミルクスープ」が頻繁に登場する予定です。また、スープといっしょに食べるのどして「米ぬかスコーン」が登場! 当店で毎日精米をする際にできまる新鮮な米ぬかを、スコーン生地に練り込みました。ほんのり自然で香ほしい甘みは、バターをつけて食べただけでもおいしいです。栄養価高アミノ酸も豊富で、「健康とダイエットの味方」との呼び声高い「米ぬか」。おいしいだけじゃない、スペシャルなスコーンです。

召さがりは
ゆっくり入ると
スコーンで。



いよいよ行幸の
オーミックス!!

さういへ、スープにじほんの
セツトも承ります。ごはん党
の方は、ぜひ。

もちろん今まで通り「おにぎり」と「ホットサンド」も健在ですので、スープと一緒にセツトも承ります。ごはん党の方は、ぜひ。

いよいよ今まで通り「おにぎり」と「ホットサンド」も健在ですので、スープと一緒にセツトも承ります。ごはん党の方は、ぜひ。

TRUCKと出会った嬉しさで舞い上がり、いました。心の盛り上がるままにTRUCKへ…しかし残念ながら、お店はお休み。定休日を確認し忘れていたのです。馬鹿だなあ。「まだ来るぞ!」めげずに来年再訪を誓い、食い倒れに走る私たちなのでした(麻)

新聞ごはん

第26号

2006年7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

お店を始める前は、プランナー兼コピーライターをしていました。お客様の代わりに考え、言葉を作り、企画する。そんな仕事を十年続けてきましたある日、ふと思いまして。もっと自分が心から感動できる、企画をしたい、と私の料理は、ます自分が感動することから始まります。いい雑誌を読んでいて、とある記事に目がとまりました。「すべて、自分が欲しいと思うやサービスに、感動はありません▼ある日にしてこそ、人の心を動かすことができないと思ったように作る。自分の感動を力たりたいな。自分がいいと思ったものを伝えたいな。自分のために考え、何かを作り、一生もの企画をしたい、と▼私の料理は、ます自分が感動することから始まります。いい匂いしそう、食べたいな、みんなに伝えて儲かるちゃうんか?みたいには考えました。自分たちと同じ姿勢で仕事をしている人が、ここにいる。その言葉のさりで儲かるちゃうんか?みたいには考えませんね。大阪で家具の製作と販売をしている「TRUCK(トラック)」の黄瀬さんの言葉でした。自分たちと同じ姿勢で仕事をしている人が、ここにいる。その言葉のさりげない力強さ。静かな感動が胸に降りてきました▼七月の連休に、相方と大阪へ向かいました。心の盛り上がるままにTRUCKへ…しかし残念ながら、お店はお休み。TRUCKと出会った嬉しさで舞い上がり、いました。心の盛り上がるままにTRUCKへ…しかし残念ながら、お店はお休み。定休日を確認し忘れていたのです。馬鹿だなあ。「まだ来るぞ!」めげずに来年再訪を誓い、食い倒れに走る私たちなのでした(麻)

LSR Collection
リトコレ
vol.13 夏イチ栄養満点メニュー!
ゴーヤチャンプレー



暑い夏を乗り切るに
は、元気なごはんに
限ります!ビタミンたっぷ
りのゴーヤに豚肉、豆腐が
栄養の宝庫なのはご存知の
通り。そんな元気一杯の食
材たちを、卵がやきしくひ
とまとめてくれる…ご
ま油の風味も嬉しい夏バテ
撃退メニューは、必ず頼む
というファンの方も多い、
夏の人気メニューです!

普段はホールに立っている私ですが、夕方のディナータイムまでの時間は仕込みのお手伝いをしています。といっても特別料理の知識や技術があるわけではないので、初めて知る事や初めて扱う食材も多く、まさに修行の毎日で色々と勉強させてもらっています。

ランチタイムの定食や、ディナータイムの夕ごはんセットやおにぎり、高菜そぼろなどいろいろなごとにそっと添えられているお新香。季節によって素材は変わりますが、年間通してのものなので、これまでに一番多く作っています。キャベツやきゅうり、白菜や大根など、その時期の旬の野菜を塩や昆布茶、梅じそな



その2
初心、忘るべからず
まやの傳説

今ではバッチリ。これで私もお新香部長!ところが先日、キッチンスタッフから「きゅうりのお新香の針生姜が太すぎる!」との声が…。見ると、確かにそれは針生姜とは言い難いシロモノ…慣れから気が大きくなり、少し調子に乗っていたな、と反省しました。初心、忘るべからず。まだまだ気を引き締めてこれからも修行に励みたいと思います。



トマトイカサバ



トマトイカサバ

どで揉みこみ、漬けていく。作業自体は単純で簡単なはずですが、初めのうちは大きすぎて器からはみ出したり、今度は小さすぎて箸でつかみづらかったりとなかなか要領をつかめませんでした。しかし、それも回数を重ねるうちに慣れていく。大きさも揉み加減も

でつかみづらかったりとなかなか要領をつかめませんでした。しかし、それも回数を重ねるうちに慣れていく。大きさも揉み加減も

江戸時代の中ごろまで、一日一食の生活でしたが、それではおなかがすいてしまうので、途中にちょっとしたものを食べる、それが二時から四時くらいで、当時の八つ時。これが、おやつの由来です。その後、一日三食になってからも間食の習慣は残り、現在に至っています。特に、子供のおやつは必要だと、聞いたことがあります。食べすぎはよくないのですが、子供は胃が小さい、一回に摂取できる量が少ない。そのため、間食で栄養補給することよいのだそうです。

子供のころ、母の買いたい物と一緒に買ってもらいました。チョコボーラー、ベビーチョコ、マーブルチョコ、ポテトチップス、オールレーズン、アスピラガス、スピスケット、ぱたぱた焼き、カール…。じつは、ケーキのようなシルベースというお菓子を買ってもらいました。すくなくせしかったのを覚えてます。思えば、それのお菓子は、今でもまだ店頭に並んでいます。新しいものが出来ばすぐに消えてしまいます。新しい時代に、長く残っているのは、古いなと思います。少しすつ、時代に合わせた味に改良されてしまつてのも。

むかしの おやつ



02: おやつですよ

母は甘いものが好きというわけではないので、おやつにお菓子を作ることほんとあります。だから、(きっちりの計算しなければいけないのも、作らない理由の一つです)友達の家に行って手作りお菓子がてきて…、という覚えもなく、手作りのお菓子に憧れていた節もありません。ただ、よく覚えてるのは、母がたまに作ってくれた蒸しパン。ホットケーキミックスを使ったそのおやつは、なんわりとやわらかく、干しあんが甘くてとてもおいしかったです。

そして千しひじうといえど、なんうパンもよくおやつに食べました。ロールパン型のやじうパンに、カルピスというのが、夏のおやつの定番。夏休みのほんとうを祖母の家で過ごしたのですが、カルピスを飲んだ、すとんとまっすぐなグラスどちらからんという氷の音は、あの頃の夏を思うたびに脳裏に浮かびます。

子供のおやつは、それがなんであれ、うれしくてね、じっくり心の重み出しが残っていくものなんかもしれません。たまにそつと引き出したり、懐かしく思い出すと顔が自然ひきこんでしまいます。(主)

miyazaki's choice



『南の島のティオ』 池澤 夏樹 文春文庫

夏の海という、バカンスのイメージがある。特に南の島となれば、透きとおった海、青い空、照りつける太陽、そして、熱い空気を想像する。けれど、そんな場所で生活する人々がいて、彼らにどうしてそれが日常である。日々の生活に追われる私たちでも、南の島の海辺では、この本に出てくる不思議な出来事を、信じられるができるかもしれない。



『ファースト・プライオリティ』 山本文緒 角川文庫

hishima's choice



『遠い太鼓』 村上 春樹 講談社

人生はひとつそれぞれだ。いろんな人生を海边で読む友人が二人いる。彼女たちは旅をするように暮らして、暮らすように旅をする。彼女たちが旅するのに、明確な理由はない。ただ、旅立つ時が来たから、旅立つのだ。遠くから太鼓の音が聞こえてきて、ふと長い旅に出たくなるように。海に向ひて、遠い太鼓に、耳を澄ませて読みたい本。

人生はひとつそれぞれだ。いろんな人生を海边で読む友人が二人いる。彼女たちは旅をするように暮らして、暮らすように旅をする。彼女たちが旅するのに、明確な理由はない。ただ、旅立つ時が来たから、旅立つのだ。遠くから太鼓の音が聞こえてきて、ふと長い旅に出たくなるように。海に向ひて、遠い太鼓に、耳を澄ませて読みたい本。

深澤圭子
宮崎麻美
稗島ゆう子
yuko_hishima

★今月のお題★

「海で読みたい本」

テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」

海も空も青さがまぶしいこの季節、ソムリエたちが海の気配を感じながら読みたい、オススメ本とは?



季節の自家製果実酒販賣店
いよいよ本格的に果実の季節！ 果実酒部長の清水がこのところ漬けた果実酒といえば、キウイ酒、パイナップル酒、あんず酒、ブルーベリー酒、そろそろ姫りんご酒も負けなくちゃならないですし、ホントにこれだけしますが、何卒よろしくお願ひいたします。

いよいよ夏です、汗っかきのには地獄の季節であります。頭にタオルを巻いての毎朝の掃除は、まさに滝のように流れる汗との戦い…シャワー室があつたらなあ（お）

8月13日(日)～16日(水)

7月は3連休をいたしましたが、8月もちゃっかりお盆休みをいたいちゃったりいたします（笑）。みなさんに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。

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

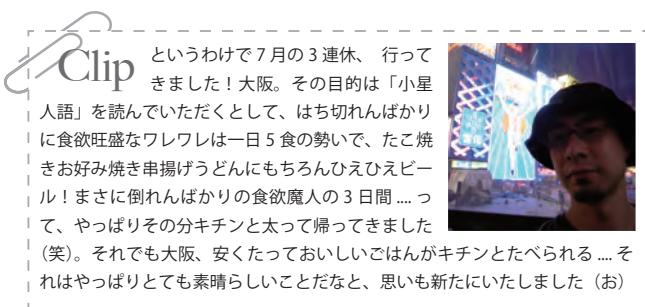


から秋にかけて、様々な果実酒がお楽しみいただけると思いますよ。今お出ししているのが、イタリアの家庭の果実酒、自家製のレモンチエッロ。甘い「当たり」とレモン独特的の苦味とさわやかな後口、キンと冷やしてロックで・ソーダで、夏にうつてつけの果実酒、ぜひお試し下さい！



「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。



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

holiday 毎週月曜日+不定休 PCでも携帯でも▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>

