

# 毎月 新聞 ごはん

第 2 6 号

2006年7月

発行所

リトル・スター・レストラン

インターネット配信スポット

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

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たある日、ふと思いました。もっと自分が心から感動でき

# お

昼は食べなければ、夕ご飯にはまだ早い...あるいは、お昼ご飯を食べそびれてこんな時間になっちゃった...なんていうこと、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デ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。

バッチり食べたいお客様には、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）がオススメです。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」が頻りに登場する予定です。

また、スープといっしょに食べるものとして「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。ほんのり自然で香ばしい甘みは、バターをつけて食べるだけでもおいしいです。栄養価高くアミノ酸も豊富で、「健康とダイエットの味方」との呼び声高い「米ぬか」。おいしいだけでなく、スペシャルなスコーンです。

＊ぬかスコーン＊

昼さがりは  
ゆるりスコーンで。

いろいろ野菜の  
オーミルスープ!!

さらに、スープにごはんのセットも承ります。ごはん完の方は、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、スープと合わせてゴージャスに召し上がるのもいいかもしれませんね！

リトル・スター・レストランの、新しい昼下がり。ぜひ、お試しください。

る、人の心を動かす仕事をしたい、そう思う自分のために考え、何かを作り、一生ものの企画をしたい、と▼私の料理は、まず自分が感動することから始まります。いいな、おいしそう、食べたいな、みんなに伝えたいな。自分がいいと思ったものを、いいと思ったように作る。自分の感動を力太チにしてこそ、人の心を動かすことができると思っています。「儲けるため」の料理やサービスに、感動はありません▼ある日雑誌を読んでいて、とある記事に目がとまりました。「すべて、自分らが欲しいと思うもの、興味のあるものなんです。こんなんで儲かるっちゃうんか？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と出会った嬉しさを舞い上がり、定休日を確認し忘れていたのです。馬鹿だなあ。『また来るぞ！』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 ひと・コレ

vol.13

夏イチ栄養満点メニュー!  
ゴーヤチャンプルー

**普** 段はホールに立っている私ですが、  
方（かた）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、ディナータイムのタ  
ごはんセットやおにぎり、高菜をぼろこんぶ  
りなど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



## ひと・修業



### その2 初心、忘るべからず 清水優希

どで揉みこみ、漬けていく。作業自体は単純  
で簡単なのですが、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き、大きさも揉み加減も  
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い  
ないシロモノ。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。

## 暑

暑い夏を乗り切るに  
は、元氣なごはんに  
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。そんな元氣一杯の食  
材たちを、卵がやさしくひ  
とまとめにくれる…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!



# お菓子 な日々

江戸時代の中ごろまで、一日二食の生活でしたが、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、子供は胃が小さく、一回に摂取できる量が少ない。そのために、間食で栄養補給するのだそうです。

子供のころ、母と買い物に行っておやつを買ってもらいました。チョコボール、ベビチョコ、マールチョコ、ポテトチップス、オールリーズン、アスバラガスビスケット、ぼたぼた焼き、カール…。ごへたまに、ケーキのようなシルベースというお菓子を買ってもらえたり、すごくうれしかったのを覚えています。思えば、それらのお菓子は、今でもまだ店頭に並んでいます。新しいものが出ては、すぐに消えていくこの時代に、長く残っているのはすごいなと思います。少しずつ、時代に合わせた味に改良されているとしても。

## 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はほとんどありませんでした。(きっちり計量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できて…、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、よく覚えているのは、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、ふんわりとやわらかく、干しぶどうが甘くてとてもおいしかったです。

そして干しぶどうといえば、ぶどうパンもよくおやつに食べました。ロールパン型のおやつに、カルピスというのが夏のおやつ定番。夏休みのほどんどを祖母の家で過ごしたのですが、カルピスを飲んだ、すくとまつすなぐラスとからからんという氷の音は、あの頃の夏を思ふ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、うれしくておいしくてずっと心の引き出しに残っていくものなかもしれません。なまにそっと引き出して懐かしく思い出すと、顔が自然とほころんでしまいます。(圭)



カルピスは  
濃く作るのが  
おいしい  
keiko



hieshima's choice

### 『ファースト・プライオリティ』

山本文緒 角川文庫



miyazaki's choice

### 『遠い太鼓』

村上春樹 講談社



fukazawa's choice

### 『南の島のティオ』

池澤夏樹 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 ★

#### 「海で読みたい本」

テーマにに応じて本をオススメする一本のソムリエ。

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？

夏海という、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、そんな場所生活する人々がいて、彼らにとってはそれが日常である。日々の生活に追われる私たちでも、南の島の海辺では、この本にでてる不思議な出来事を、信じる事ができるかもしれない。

この十年のうち半分以上を、海外で過ごしている友人が二人いる。彼女たちは旅するように暮らし、暮らすように旅をする。彼女たちが旅するのには、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、ふと長い旅に出なくなるように。海の向こうに、遠い太鼓に、耳を澄ませて読みたい本。

人生はひとそれぞれだ。いろんな人生を海辺で読むのは楽しい。波の音の分だけ物語がある、なんて気分になれるから。車に住む女、週末一人旅を習慣にしている女、抜擢される女、ギタリストの女…。それぞれの物語の結末は必ず「その人らしいけれど斬新な」オチがつく。視点を交えればいつだって新しい自分があるよ、と山本文緒は教えてくれているのだ。



■8月お盆休みのお知らせ。

7月は3連休をいただきましたが、8月もチャッカリお盆休みをいただきたい気持ちです(笑)。みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

8月13日(日) ~ 16日(水)

■季節の自家製果実酒目白押し!

いよいよ本格的に果実の季節! 果実酒部長の清水がここところ漬けた果実酒といえ、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漬けなくちゃならないです!、ホントにこれ



編集後記

いよいよ夏です、汗っかき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! シャワー室があったらなあ(お)



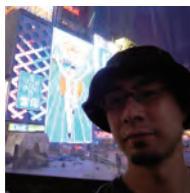
から秋にかけて、様々な果実酒が楽しめる! いただけると思いますよ。今お出ししているのが、イタリアの家庭の果実酒、自家製のレモンチェッコ。甘い口当たりとレモン独特の苦味とさわやかな後口、キンと冷やしてロックで・ソーダで、夏にうってつけの果実酒、ぜひお試し下さい!

「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。

Clip

というわけで7月の3連休、行ってきました! 大阪。その目的は「小星人語」を読んでいただくとして、はち切れんばかりに食欲旺盛なワレワレは一日5食の勢いで、たこ焼きお好み焼き串揚げうどんにももちろんひえひえビール! まさに倒れんばかりの食欲魔人の3日間... って、やっぱりその分キチンと太って帰ってきました(笑)。それでも大阪、安くておいしいごはんがキチンとたべられる... それはやっぱりとても素晴らしいことだなと、思いも新たにいたしました(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)

フード・ラストオーダー 23:00 (日祝祭日 22:00)

e-mail info@little-star.ws

ドリンク・ラストオーダー 23:30 (日祝祭日 22:30)

holiday 毎週月曜日 + 不定休

PC でも携帯でも

http://www.little-star.ws/

