

毎月新聞 ごはん

第 29 号

2006年10月
発行所
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

新米の季節！ 日本古来の しあわせもやし

今

年もいよいよ新米の季節がやってまいりました。

ふじんちゅうごちや、みずみずしい新米のおいしさは、いま、このほんのわずかな時期だけの宝物です。

当店のお米はおしゃべり店員 okayan の育った町、山口県阿東町の岡浅人さんが、土壌を生かし、低農薬（散布の農薬は使用しないので、米自体に農薬が直接かかりません）で育てているお米です。健康や環境のこともあるけれ

ど、なにより「おいしさが違っていてみんなが言うから」と、岡さんは牛を飼育し、堆肥を作り、本来はお休みの冬の間も牛の世話などで忙しく働いていらっしやいます。

そうやって丁寧に作られたお米のおいしさをお伝えしたくて、当店では毎朝お店で玄米を五分づきに精米し、ぴっぴかぴかのお米をガス釜で炊いています。自然な甘みと香り、噛むほどに感じられる旨味を、ぜひ新米で堪能下さい。

小星★人語

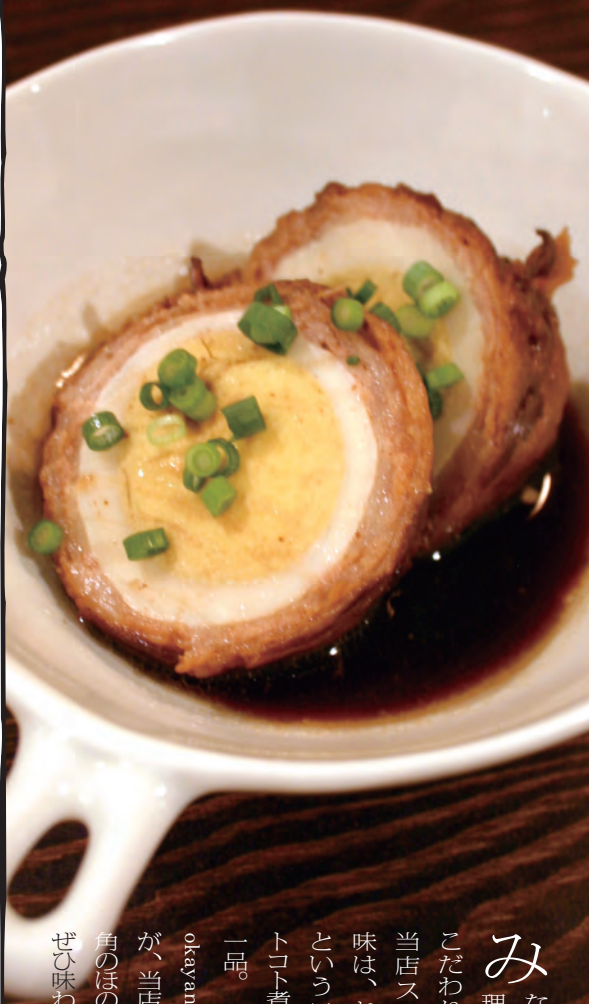
姉から見ると、一つ違いでも妹は妹。けれど妹にとっては違ったようで、あまり姉扱いされたまわくありません。おさがりを嫌がって、たいいの洋服はお揃いで揃っていました。猫のアップリケのワンピース、お雛様の時に着る晴れ着、編み物上手の母がお揃いで編んでくれるチョッキやセーター……社交的でおませな妹には、幼稚園の頃からその時々で好きな男の子がいました。「おねえちゃん

は？」と聞かれても、初心だった私には答えられないのでした。初めて電車で二人きりで乗ったときは、いつもの黄色ではなくオレンジ色の電車がホームに入ってきて動揺する私の手を取り「大丈夫だよ」と、近くの大人に「荻窪に行くのは、この電車でいいですか？」と聞いてくれました。初めて姉らしいことをしたのは、妹の高校受験の朝でしょうか。不安そうなお姉に「落ち着いてやれば大丈夫」と言うところ、ニコリ笑顔で出かけていきました。特に面倒を見たというわけでもないのですが、大人になるにつれ、姉らしいところも見せられるようになってきた気がします。それにしても同じ親から生まれ、同じ金の飯を食べて育ったのに、ここまで違う個性が生まれるのかと、妙に感心してしまいます。妹は三年前に結婚し、つい先日、男の子を出産しました。結婚も出産も私には先輩の妹ですが、これからは姉として、姉なりに、私らしく行く予定です。妹よ、おめでとう（麻）

LSR Collection リトル・スター

vol.15

あなたのうちにもある?これぞ家庭の味!
豚肉巻きたまごの甘辛煮。



時々お客様に「お味噌汁が美味しい」とお褒めの言葉を頂くことがあります。作っている身としては嬉しいものの上あられません。お味噌汁はなんといってもダシが命。お味噌汁の味の八割くらいは、ダシの味に左右されるのではないかと思います。

リトル・スター・レストランでは、昆布と鰹節からダシを取りますが、手順はいたってシンプル。料理本に書いてあるような温度と濃しかたに注意を払うだけです。それだけなのに、とても美味しいダシを取ることが出来ます。

最近はい席のダシがとても良く作られていて、手間を掛けずに美味しいダシが取ることが可能になりました。ダシは確かにちゃんと取ると手

その5
手間を惜しまず。

つなぐヒューキ



に
と
修
業

間が掛かる上、デリケートなのでちょっと雑に扱うとすぐに味が濁ってしまい面倒なのです。が、うまく取れたダシはその手間に見合うだけの風味をもたらしてくれます。

美味しい料理を作るためには、技術を磨くのと同時に手間を掛けるということがどうしても必要な時があります。その手間によって得られるものが僅かであっても、それを感じ取ってくれるお客様のために、めんどくさがりな自分を抑えつつ毎日鍋と向き合っています。

折しも今は新米のシーズン、とびきりのお米へ、基本のお味噌汁。ありふれてはいますが、きちんとひと手間掛けた味をご用意して皆様のご来店を心よりお待ちしております。次第であります。

みなさんのご家庭には「うちの料理と言えはコレー」と言うべきこだわりのメニューがありますか?

当店スタッフokayan自慢の家庭の味は、お弁当のおかずによく登場したというコチラ。ゆで玉子に豚肉を巻いてコトコト煮付けた酒の肴におかずにはぴったりな一品。

okayan 家ではシンプルなしょうゆ味でしたが、当店では甘辛く煮付けました。黒糖と八角のほのかな風味、ただど素朴なおいしさをぜひ味わってみてください。

お菓子 な日々。

スコーンというお菓子は、以前はそれほど知られていなかったと思いますが、私が認識した時期もあいいいですが、あまりみかけた覚えはありません。けれど今は、よくありますし、私にとっては作るのも食べるのも大好きなお菓子です。スコーンはイギリスのお菓子で、粉とバターを中心にしたシンプルな焼き菓子です。作り方は簡単ですが、家庭によってできあがりが違うようです。基本的な作り方は同じでも、その配合はいろいろあります。クッキーのようなもの、パンのようなもの、しっとりとしているものなどなど、いろんなタイプのスコーンがある中で、私の好きなものは、まわりはさくくとしていて中はふんわりしているものです。そこで、その感じを出して、いくつかのレシピを参考に、材料の配合と作り方を試した結果、今のレシピに定着しました。

05: スコーンの季節

をよく冷やしておいて、溶けないうちに作業はすばやく行うこと。生地をまとめる段階では、捏ねるというより折りたたむ感じにすること。捏ねてしまつと固い仕上りになってしまいます。その後、生地を落着かせるために、冷蔵庫で休ませること。そして、高温短時間で焼くこと。食べるときには、横半分に切ります。そこに、クリームとジャムをのせて、大きく口を開けてはおはれば、おいしさが口いっぱいに広がります。少しもさもさした感じのところを、牛乳たっぷりの濃いミルクティを飲むと、さっぱり。これがとてもよく合います。クリームはクロテッドクリームという濃厚なものを、ジャムは自家製いちごジャムかマーマレードを、というのがイギリスらしくていいのですが、揃わないこともありますので、手に入りやすい生クリームでも十分。ジャムも市販のものでもおいしいものがいろいろあります。



ふくら
ふくらんで
オオカミが
口を開けたように
焼けたら、
大成功!



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

★今月のお題★ 「素敵な動物たち」

テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。動物園じゃなくても本の中でも動物たちに出会つてくることができる。ソムリエたちを魅了する「素敵な動物たち」の登場する本とは？



『りっぱな犬になる方法』

きたやま ようこ 新潮文庫

ささやかな言葉だけれど、胸に残る言葉がある。例えば「かぞくにえられたいことをほかににおいかぞくをあいそう」「もだちにはいろいろあるともだちとおもうことがだいじ」などなど。人間が忘れてはならないことをたくさん思い出させてくれる。何よりも挿絵の日本犬っぽい白いいぬがなんとも言えず可愛い。犬好きにはたまらない一冊だ。



『きいろいゾウ』

西 加奈子 小学館

たいせつな何かに出会ったら、決して見失ってはなりません。たいせつなものは、たいせつな形をしてやってくるとは限らないから。手に入れたらそこから手を離さず。一度離れた手をもう一度つなぐことはとても難しいのだから。たいせつなものが、必要なものに変わる時、そこには少いのせつなさと、大きなヨロコビが生まれるのだ。



『ドリトル先生アフリカゆき』

ヒュー・ロフティン グ 岩波書店

動物大好き！というわけではない。飼ったこともないし、闊歩する猫に自ら近づいていくこともない。それでも、動物はおもしろいし、かわいい。人間も動物だからドリトル先生のすごいところは、動物とコミュニケーションがとれること。そのツールとして、動物語がわかるということ。動物たちと同じ目線にいるから、彼らも先生に心を開くのだろう。

fukazawa's choice

miyazaki's choice

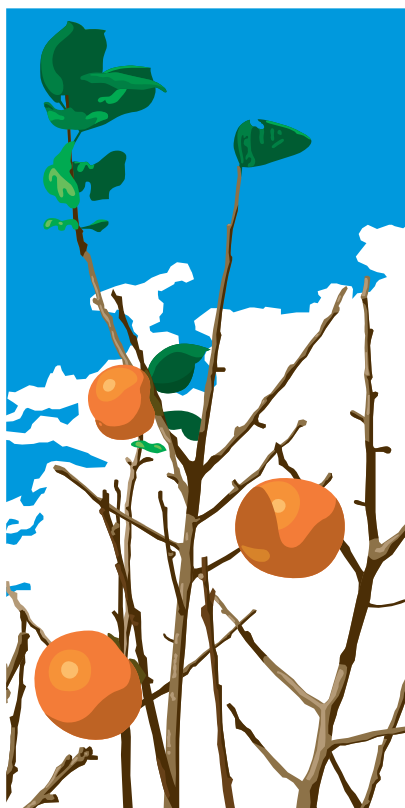


■10・11月の連休のお知らせ。
毎月恒例、月イチ連休、ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願います。

10月29日(日) ~ 30日(月)
11月26日(日) ~ 27日(月)

■今年はやります！
ボジョレー・ヌーボー！

11月16日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。うちは家庭料理のお店ですし、やってこなかったんですが、今年はやります！素晴らしい出来だった去年より、やや酸味のおだやかなワインになりそうな今年のボジョレー、季節のフレッシュなワイン、ぜひお楽しみ下さいね。



■牧野千穂展、はじまります。

数々の書籍の表紙や、絵本も手がけるイラストレーター・牧野千穂さんの個展が11月より始まります。当店のお客様でもある牧野さんの描く世界は、絵柄や色調はとてもソフトなのに、なぜか力強さを感じさせます。「希望」と「闇」の部分がせめぎあうような危うさと、静かな存在感のある作品の数々。そこからはじまる物語を、お楽しみ下さい。



© Chiho Makino

編集後記

ああ、今月はめずらしく書くスペースがない………というのでまた来月！(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。



秋休みをいっただい参加したハイでのホノルルセンチュリーライド、なんとか店長ミヤギ共々160kmを時間内完走することができました……が、僕の方が折り返し地点付近で足が痠い(苦笑)、店長に連れて帰ってもらったようなものでして……いや面目ないですね(笑)。でもまあなにがキツかったと言えば、大きな大会が故、ほとんど自分たちのペースで走れず休めず、その分余計に疲れたりもして……あらためて実感したのは、自分たちのペースで走る大切さ……自転車も、もちろんお店も。(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/

