

リトルスター・レストランで

パーティ!パーティ!!



リトル・スター・レストランでは、この冬のパーティコースのご予約ははりきって受付中!

コースは2500円から、ご予算に応じて承ります。お客様の好み・ご予算を伺いながら、旬の食材を中心としたコースメニューを、それぞれのお客様のためにご用意します。

また、生ビールに純米酒、本格焼酎やカクテルが含まれる充実のフ

ードリンクは1500円から。さらにプラス500円でワインや自家製の梅酒を加えることもできますのでお気軽にご相談下さい。

普段のメニューには登場しない、コースだけの特別メニューもご用意して、みなさまのパーティを盛りあげさせていただきます!

どうぞこの機会に、リトル・スター・レストランでパーティしてみませんか? 詳しくはパンフレットをご覧ください。

リトル・スター・レストランでは、この冬のパーティコースのご予約ははりきって受付中!

コースは2500円から、ご予算に応じて承ります。お客様の好み・ご予算を伺いながら、旬の食材を中心としたコースメニューを、それぞれのお客様のためにご用意します。

また、生ビールに純米酒、本格焼酎やカクテルが含まれる充実のフ



毎月
新聞
ごはん

第 3 0 号

2006年11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

立冬を過ぎた頃から急に、秋の涼しさが冬の寒さへと変わったように感じられます。冬が来る、そう思うとスタッフも気が始まるのは、手荒れ予防と風邪の予防でしょうか▼食器や野菜を洗ったり、魚をさばいたり、水仕事とは縁の切れない仕事です。気温が下がるにつれ水も冷たくなるので、ついお湯を使いたくなりませんが、お湯を使うと手荒れがひどくなる傾向があるので▼手荒れ予防として気をつけていることは、なるべくお湯を使わず水を使うこと、手を拭くときはしっかり水気を拭くこと、ハンドクリームをこまめに塗ること。当店スタッフに定評のある「リトル・スター・レストラン推奨ハンドクリーム」は「新ユースキンA」です▼

風邪予防の方法は色々ありますが、個人的には加湿器がおすすです。乾燥した空気の中にいると喉を痛めやすいと考え、昨年は寝室に加湿器を設置しました。すると全くの風邪知らず、元気に冬を越えました。お店では「VENTA」というメーカーの、強力な加湿器を導入。「ベン太くん」と命名し、お客様はもちろんスタッフの風邪予防に努めてもらっています▼もう一つ、当店で推奨している風邪の予防法は「のどにタオルを巻いて寝る」というもの。見た目はカッコ悪いですが、寝ている間に喉と肩の周りが冷えるのを予防できます▼この冬も全力で手荒れと風邪を予防して、スタッフ一同元氣にお客様をお待ちしております。(麻)

LSR Collection リトル・スター vol.16 秋になると恋しくなる スコーン



秋 限定の定番スイーツ、スコーン。イギリスのティータイムには欠かせないお菓子ですが、リトル・スター・レストランでも欠かせません。米糠スコーンとはまた違った味わい。まわりはさくつと、中はふんわり。横半分に切って、ジャムと生クリームをのせておぼろげと、おいしさが口いっぱいに広がります。ジャムも自家製。日によって変わるので、それも楽しみの一つです。ティータイムに、ミルクティとあわせて、スコーンでちょっと一息いれませんか。

私 は小さい頃から不器用で、裁縫や刺繍、工作の出来栄はいつもひどい物でした。料理も例外ではなく、作る事は好きなのですが、決して得意ではないのです。普段の仕込みの中例えば、肉団子を丸める時。両手でキャッチボールをして中の空気を抜き、丸めます。以前に比べればテンポ良くなりましたが、調子に乗って思わぬ所に肉団子が飛んでいく事もしばしば。そして並べてみると他のスタッフが丸めた物と比べ、やはりどうにもいびつなです。他にも、旬の素材を並べて巻いていく「揚巻巻き」、皮を折り紙のように三角形にして具を包み込む「かぼちゃのサモサ風」。具を入れすぎてはみ出したり、不格好だっ



その6
不器用だけれど丈夫な手。
清水優希

に
は
不
器
用
な
手
で
修
行
中

たり、巻き直したせいで皮がよたつてしまったり、なかなか上手にいきません。キッチンスタッフにお手本を見せてもらうと、いとも簡単にくるっとキレイに出来あがります。その度に自分の不器用さを改めて痛感するのです。しかしこんな私ですが、色々な食材を扱うようになってから、ある強みを発見しました。きゅうりや茄子、里芋など、他のスタッフは手がかゆくなってしまう物でも、私の手はちっとも平気なのです。器用に動けない分、丈夫に成長したのでしょうか。何でも人並み程度になるには時間がかかりますが、この丈夫な手を武器に、不器用なりに修行を重ねていきたいと思えます。

お菓子 な日々。

クリスマスが近づくと、街中がイルミネーションでびかぴかと輝き始めます。忙しい師走でも、人々の表情はやはり、どこか浮き足立っているような気がします。

クリスマスといえば、ケーキは欠かせません。今でこそ、友達とお茶をするときにケーキを注文したり、おいしいケーキ屋さんのものを買って帰ったりしますが、小さいころは、ケーキを食べることはあまりありませんでした。家族の誰かの誕生日と、クリスマスくらいのものです。あとは、たまに遠出（と言っても都心へ出るとか）をしたときに、お店で食べたり、お土産に買って帰ったり。とにかく、ケーキを食べることは特別でありがたさも格別でした。

うちでは、お祝いケーキをホールで買ったとはまれでした。家族四人だったということもあって、食べきれないからです。実際、クリスマスに、ホールでバタークリームケーキとかアイスケーキをもらったことがありますが、食べきれないのが大変でした。もちろん、大きなホールケーキは、子供心にうれしかったのも事実です。いつもは、それぞ

06:大きなケーキを切り分けて、幸せも切り分けて。

れが好きなケーキを選びました。ショートケーキやチョコレートケーキやモンブランなど。それはそれで、選ぶのが楽しく、好きなものが食べられる喜びがありました。そのうち、私がケーキを作るようになりました。特に、クリスマスには小さめの型で焼くチョコレートケーキやフッシュドノエルが、年々うまく作れるようになった覚えがあります。その後、大好きなケーキ屋さんで、毎年クリスマスケーキを注文するようになりしました。一番小さなサイズのケーキですが、それを店頭で受け取る時のわくわく感や、ケーキをカットするときの緊張感、そして味わうときの幸福感。妹の家に遊びに行くときに、よくケーキを買っていきます。特に十月は姪たちの誕生日の月なので、ホールケーキを買っていただくか迷いました。でも、フルーツのたっぷりのおいしそうなホールケーキは、カットするのも大変そうです。結局、個別に人数分のケーキを買っていきました。ケーキが身近になった今でも、ホールケーキにお目にかかることはなかなかありません。お祝いだったら、たまには豪華にホールでもいいなあと考えてしまいます。(圭)



やっほり王道はいちじのデコレーションケーキ。
keiko



『しやべれども、しやべれども』

佐藤 多佳子 新潮文庫



『松ヶ枝町サーガ』

芦原 すなお 文春文庫



『体の贈り物』

レベッカ・ブラウン マガジンハウス

人と話さってどういことだろう。落ち込んでハイになっても人はやっぱり誰かと話してしまふ。この本に出てくる人達は「喋り方教室」が必要なる人達である。喋り方が不器用だと生き方も不器用だ。しかし、だからこそ人間らしい暖かみが伝わってくる。落語家の主人公と個性的な登場人物達の成長ぶりが肌寒い夜にじわっと効いてくるのだ。

不思議なモノがたぐさんあった。知りたいコトがたぐさんあった。今は当たり前のことでも、くすんでしまった窓の向こうも、もっともっとキラキラと光り輝いていた。大人はあくまで大人で、子供は大人以外の何者かだった。目をつむれば、はち切れそうな好奇心を抱えた子供の私が、ゆっくりと動き出す。今もまだ、私の中にいる彼女の物語。

治る見込みのない病気。みるみる食欲は失せ、やせ細り、ベッドから出られず、後は死を待つばかり。そこには絶望があるのみで、人々は皆、希望を抱くこと必死だ。弱っていく患者を見ているしかない、つらく、悲しい日々。それなのになぜか、というより、それだからか、そこには心温まる交流がある。淡々と語られているからな、伝わってくるものがある。

★今月のお題★

「心あたたまる物語」

テーマに応じて本をオススメする「本のソムリエ」。木枯らし吹きますさ、寒い日も「心あたたまる物語」があれば少し楽しい。ソムリエたちの心をあたためた物語とは？

深澤圭子
keiko fukazawa

宮崎麻美
asami miyazaki

神島ゆづ子
yuko heshima



■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、何卒よろしくお願い致します。

11月26日(日) ～ 27日(月)

■年末年始の営業のお知らせ。

えー、ちょっと気が早いですが、年末年始の営業のお知らせです。年内は28日まで、年明けは9日から通常通りの営業となります。よろしくお願い致します。

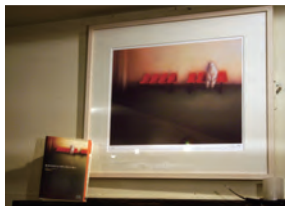
■年末年始休業

12月29日(金) ～ 1月8日(月)



■牧野千穂展好評開催中です！

11月より開催しております当店のお客様でもあるイラストレーター・牧野千穂さんの個展「fの工房 (factory-f)」。牧野さんの描く作品から、一部分を切り取って、まるで様々な世界につながる小窓がたくさん開いているような、そんな展示になっています。



開催中はポストカードをはじめ、来年のカレンダーなどもお買い求めいただけますよ。

編集後記

なんだかんだで毎月新聞も30号。毎月のことですし、たいした感慨があるわけでもないですけど、これからのこつこつ長く続けていきたいと思います。かわらぬご愛顧なにとよろしくお願い致します。(お)

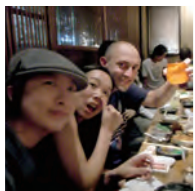
「毎月新聞 ごはん」、置いていただいています。

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。



Clip

この秋はいつもにましてお酒を飲む機会が多かったような 何組ものお客さんと一緒に飲んだり、お客さんのお宅へお邪魔して泊めていただいたり いや、本当に楽しいお酒をありがとうございました。ところで写真は去年、タイで結婚式を挙げた (僕らも秋休みにいただいて参列した) 友達夫婦の沖縄移住送別会 僕の前にはビールと焼酎とお冷やの3つのグラス 案の定うちのお店ではほぼあり得ないようなタチの悪いヨレヨレのヨッパライに た、楽しかったんですけどね (苦笑) (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/

