

何ぞい おどしよ!!

やい、おどしよ!!

なんだんだ
なんでも、

何 かと話題の牡蠣ですが、リトル・スター・レストランではこの冬、あえて牡蠣メニューを、いくつかご紹介いたします。なぜなら昨年お出ししていた牡蠣のメニューで、「あれ、今年はまだなの?」とリクエストの多い、大人気メニューがあるからです。



まずは冷前菜「牡蠣のオイル漬け」。牡蠣をじっくり焼いてうまみを出したら、酒と醤油をききと振りかけて、そのままオーブンで焼く。

そして冬ならではのあったかメニューは「牡蠣と豆腐のあんかけ煮」。牡蠣と豆腐の旨味をあんかけで閉じ込めたら、仕上げは柚子の皮で香りのアクセント。アツアツで香りが高い、ご飯にもお酒にも合う自慢の一品です。

いかがでしょうか? 旬の美味しき、迷す手はありませんよ!

毎月
新聞
ごはん

第 3 2 号

2007年1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

「こだわりの調味料を使ってるの?」と、お客様に聞かれることがあります。当店では特別な調味料を使っている訳ではありません。簡単に手に入れられる調味料ばかりです。が、「こだわ」はあります。▼醤油は「エッコーマン特選丸大豆醤油」です。醤油を使う料理が多いので、特別高価なものを使えませんが、やはりある程度質の良いものを選びました。

▼塩は天然塩。そのままのものと煎ったものを常備しています。柔らかな辛みが料理に幅を持たせてくれます。▼砂糖は「三温糖」。白砂糖よりもコク味と雑味があって、複雑な風味が好みなのです。▼酢は米酢と黒酢、白ワインビネガーを用意しています。それぞれの酸味の特徴を生かして料理に使います。▼いわゆる「料理酒」は使わず、普通の日本酒「清酒」を使っています。「料理酒」には塩分が含まれているので、味が不自然になってしまうからです。▼同じく「みりん風調味料」も使いません。必ず「本みりん」です。▼マヨネーズは絶対に「キューピーマヨネーズ」。これははっきりと他に変わる味がありません。うちのポテトサラダにはコレが必要不可欠! ▼他にも、自家製のコチュジャンや、オリジナルブレンドのカレー粉など、地味ながらこだわって選ばれた調味料たち。特別な調味料を使わなくても、こだわりの持ちって使い分けると、きちんと美味しく、さらに新しい味わいが見えてくるのではないのでしょうか? (麻)

vol.18

Vol.18
カリカリ!もちもち!

チヂミですよ！

一 昨年の誕生日、店長からのプレゼントは「ワンチの定番」「チキンカレー」のレシピでした。材料と手順、ワンポイントアドバイスなどで3ページにもわたるレシピ。時間がかかるため、なかなか作るチャンスがなかったのですが、先日ようやく挑戦することができました。

何より重要なのは火加減。スパイスや玉ねぎを炒める時やルーを作る時、焦がさないよう弱火でじっくり、時間をかけて火にかけないこと、香りと甘みが充分引き出せません。せっかくの私は思わず火を強めてしまいたくありませんでしたが、ここが肝心！と自分に言い聞かせ、根気よく続けました。

日
修
業



清水優希

その8 お家で修行。

三月 21日 完成!!

材料や工程も多く、常にレシビを手放せない状態でしたが、作業開始から半時間半後、とうとう完成です。

お味の方は……。おいしい！お店のカレーと比べてしまつと少しインパクトが弱く、もう少しスパイスを効かせたかったのですが、なんとか「リトルスター風」にはなったかなという感じです。それにしても、以前からカレーの仕込みが大変という事は知っていましたが、実際自分で作ってみると、想像以上でした。しかもお店ではこの何倍もの量で作っているのです。でも、手間と時間を惜しまず、気持ちを込めて作るのがリトル・スター・レストラン。それを改めて感じる事ができた一日でした。

お

おいしいチヂミを食べたこと
ありますか？ リトル・ス
ター・レストラン好みのチヂミは、
ニンニク風味が効いた生地を、焼き
目はカリカリ、中はもちもちとした
食感に焼き上げたもの。具はたつぷ
りと「ニラ・イカ・アサリ」や「ジャ
ガイモとエビ」「新玉ねぎと豚肉」
などの組み合わせで、季節や気分で
変わります。自家製コチュジャンで
作った特製のたれをつけて食べる
と、ごま油の風味も合わさってたま
りません！

お菓子 な日々。

年

が変ると、気分が新たになる気がします。お正月と言えは、いまだに、おせちにお雑煮がうちの定番です。昔は祖母の家に集まって、みんなで迎えたお正月。大晦日からおせちの中身を準備し、お雑煮の汁を煮て、その夜は年越しそばを食べます。今では少人数ですが、私と父が口うるさいので、母が用意したおせちの重箱が食卓を飾ります。今年は、妹がお手製の伊達巻を持参してくれました。考えてみると、季節の行事にはおいしい食べ物がつきもので、それは時に、甘いものだったりします。

一月十一日は鏡開き。鏡餅を「お汁粉」にして食べます。鏡餅を飾ることがなくなっ
てしまっから、以前はよく、普通のお餅を焼いて、缶詰のあずきで「お汁粉」を作りました。三月三日はひな祭り。お雛様の前には、「ひなあられ」を供えました。全部食べきれないので、小さい袋を買ったり、甘くないおせんべいの「ひなあられ」を買ったり。春のお彼岸には、お墓参りの後に、「ぼた餅」を買って帰りました。秋のお彼岸の時には、「おはき」を食べますが、これは同じもので呼び名が違っただけのこと。

08: おいしい行事。

子供の頃は意識しなかったお月見ですが、いつからか、中秋の名月を楽しむようになりました。「月見だんご」は準備しませんでした。ある年に京都で十五夜を見たときは、和菓子屋さんであんこの入った「月見だんご」を買ってお月見しました。

うちでは、比較的、行事ものは欠かすなかつたのですが、最近ではだんだんなくなってきました。すっかり忘れることが多く、自分の心の余裕のなさを感じてしまします。今年は、もっと意識したいなあと思いつつ、すでに七草粥も、お汁粉も食べそびれてしまいました。次は節分の豆まきか、恵方巻でしょうか。そして甘いものは、バレンタインのチョコレートですね。(圭)



あまーいお汁粉には、はし休めに下あんが意外とおいしい



『楽天少女通ります』
田辺 聖子 ハルキ文庫



『女 坂』
円地 文子 新潮文庫



『シェルシーカーズ』
ロザムンド・ビルチャー 朝北社

★今月のお題★
「女の一生」
男より長い？ 女の一生は、果てしない。人間だから、女だから、生きる姿は物語になる。全員の女のソムリエたちが選んだ、「女の一生」(オススメ本)とは？

田辺聖子が好きだ。あのバイタリティーはいつだってどこからくるんだろう、と何度も唸ってしまう。映画化された「ジョゼ」もよいがハイミスの恋を描いた優れた作品の数々が五十代以降に書かれたことに驚かされる。カモ力のおっちゃんとその子供たちの面倒を見ながら膨大な量を執筆する姿は感動的。NHKの朝ドラの副読本としても楽しめる一冊だ。

愛し愛されて生きていきたい。誰もが心に持っている、当たり前のようなその願いを、決して叶えられることなく生きた女。愛を知る前に籠にすくい取られた女。消えた愛のために、新たな愛を手に入れた女。不定の愛の中に、完全なる愛を手に入れた女。あらゆる女が、自分のような女が、この物語のどこかにいる。生きた言葉が胸に迫る。

ある一人の女性と家族の物語。そこには劇的な事件があるわけではない。ただ、家族の、普通の人間の、一生が書かれている。生きていくといういろいろなことに遭遇するといえ、普通の人の起こることは、ささいなことばかりのように感じる。でも、だからこそ、幸せなのかもしれない。死の床にいた時に、穏やかに人生を振り返る。そうありたいと思う。



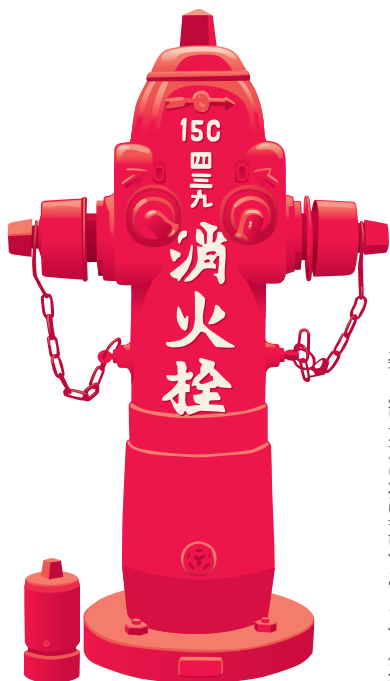
■2月の連休のお知らせ。

今年も毎月恒例とさせて頂いたきます月イチ連休、みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願いたします。

2月4日(日) ～ 5日(月)

■社員・パート・アルバイトさん募集ですよ！

リトル・スター・レストランではこの度新スタッフを募集することになりました。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな、元気で楽しい方、いっしょに働いてみませんか？詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。



■ラダックの風息(かざいき)

—もつひとつのチベット—

2・3月はフリーランスのライターである山本高樹さんの写真展を開催いたします。ラダックは、インド北部・ヒマラヤ山脈の懷にあるチベット文化圏。どこまでも



突き抜けるような青空に荒涼とした大地、素朴な人々の生活と自然の息づかいが聞こえてくるような写真の数々を、どうぞお楽しみ下さい。

編集後記

さて、今年も始まりました「毎月新聞 ごはん」であります。これまで同様ゆる〜いかんじでやって参りますので、みなさんもまた、これまで通りあたたかい気持ちで、のんびりお楽しみいただければ幸いです(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。



この仕事を始めてからというもの、毎年正月というと、必ず地元山口に帰省しているんですが、だいたいいつも食べでは寝、呑んでは食べ.....と、運動不足も相まってすっかり太って帰宅.....これではいかんと今年はお得意の自転車を持ち帰り、元日から帰省中あわせて100km以上走ったにもかかわらず.....やっぱりそれでもややふくらとして迎えた仕事始め(苦笑)。おなじみのお客さんに、休みすぎだよ！ランチ困ったよーなんて言われてしまうのも、またうれしい年のはじまり(笑)(お)



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/

