

# 牡蠣でござりしよ!!

やぱり冬は  
牡蠣

## 何なんぢがんだ

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した。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」。牡蠣をじわじわ焼いてうまみを出したら、酒と醤油をさっと振りかけて、そのままオリーブオ



スープ満点の酒の肴の出来上がりです。イリにつけ込みます。和風なのに洋風?で、揚げ物ならば、オイスターース風味の豚ひき肉とニラ、牡蠣と一緒に巻いた「牡蠣の春巻き」。ジューシーなお肉と牡蠣の旨味が一體となって、ビールのお供にぴったりの美味しさです。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。アツアツで香り高い、いかがでしょう?旬の美味しさ、逃す手はありません!

# 新聞ごはん

第32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



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

「こだわりの調味料を使つてゐるの?」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つてゐ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、「こだわり」はあります▼醤油は「キ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いませんが、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つたものとを準備しています。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つて、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使つていています。それで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」を使つています。「料理酒」には塩分が含まれているので、味が自然になつてしまつからです▼同じく「みりん風調味料」を使いません。必ず「本みりん」です▼マヨネーズは絶対に「ギューピーマヨネーズ」。こればかりは他に変わるものありません。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、オリジナルブレンジのカレー粉など、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とも、こだわりを持って使い分けることで、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か? (麻)



## LSR Collection リトル・コレ

vol.18  
カリカリ！もちもち！  
チヂミですよ！

— 昨年の誕生日、虞長からのプレゼント  
はランチの定番「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。スペイスや玉ねぎ  
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  
と、香りや甘みが充分引き出せません。せっ  
かちの私は思わず火を強めてしまいたくなり  
ましたが、ここが肝心！と自分に言い聞かせ  
根気よく続けました。



### その8 お家で修行。

材料や工程も多く、常にレシピを手放せない  
状態でしたが、作業開始から2時間半後、と  
うとう完成了。

お味の方は……。おいしい！お店のカレーと比べ  
てしまうと少しインパクトが弱く、もう少しスペ  
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、實際自分で  
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す、気持ちを込めて  
作るのがトル・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。

わ 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、  
ニシ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。具はたっぷ  
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！

# むすめの なまこや。

が変わると、気分が新たになる気がしますが、お正月と言えど、いまだに、おせちにお雑煮がうちでの定番です。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、妹がね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てからも、以前はよく、普通のお餅を焼いて、年詠のあずきで「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、「おはぎ」を食べますが、これは同じもので呼び名が違うだけだとの



あまいお汁粉には、  
はしゃめに下へあんか  
意外とおいしい

## 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、中秋の名月を楽しみにするようになりました。「月見だんご」は準備しましたが、ある年に京都で十五夜を見せんしたが、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」を買ってお月見をしました。うちでは、比較的、行事ものは欠かさなかつたのですが、最近ではだんだんしなくなっていました。う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が、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、ハレンタインのチョコレートですね。(圭)



『楽天少女通ります』

田辺 聖子 ハルキ文庫

hieshima's choice



『女坂』

新潮文庫

miyazaki's choice



『シェルシーカーズ』

ロザムンド・ピルチャー 胡北社

fukazawa's choice

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。生きているいろいろなことに遭遇するといえ、普通の人に起きたことは、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。死の床についていた時に、穏やかに人生を振り返る。そうありたいと思う。

深澤圭子  
宮崎麻美  
磯島ゆう子  
yuko hieshima  
asami miyazaki

kenko fukazawa

★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。金貴女の本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たいどいかつたらんだろ、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姿を描いた優れた作品の数々が五千代以降に書かれたことに驚かされる。カモカ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。

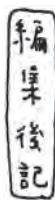
愛し愛されて生きていいたい。誰もが心に持っている、当たり前のようなその願いを、決して叶えられることがなく生きた女。愛を知る前に籠にすくい取られた女。消えた愛のために、新たな愛を手に入れた女。あらゆる女が、自分のような女が、この物語のどこかにいる。生きた言葉が胸に迫る。



今年も毎月恒例としていただきます月イチ連休、みなさんにほの迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

### ■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、店頭チラシをご覧下さい。



今年も毎月恒例としていただきます月イチ連休、みなさんにほの迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

2月4日(日)～5日(月)



### ■「ラダックの風息(かざいき)

#### —もうひとつチベット—

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



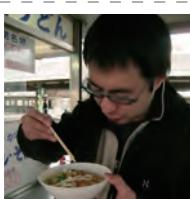
青空に荒涼とした大地、素朴な人々の生活と自然の息づかいが聞こえてくるような写真の数々を、どうぞお楽しみ下さい。

### 「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。



この仕事を始めてからというもの、毎年正月といふと、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て寝、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以上走つたにもかかわらず....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、休みすぎだよー! 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)



**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](mailto: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/>

