

毎月 新聞 ごはん

第 3 3 号

2007年2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

昼も夜も、ごはんは基本的小
店に食べます。家で食べるのは、
朝ごはんだけ。なるべく毎日作
るようにしています。ごはんに
汁物と、おかずを一品。忙しい
朝には作るのも億劫なときもあ
りますが、時間がない中でもしっ
かり食べておかないと、一日立
ち仕事で体力が落ちます。今
の季節の汁物は、寒い季節に美
味しい根菜を、たっぷり入れた
豚汁が人気。豚肉・大根・人参・
蓮根・ごぼう・じゃがいも・厚
揚げ・豚肉を煮込んで入ってい
れば、それは「豚汁」。ごま油・
酒・味噌で風味豊かな朝ごはん
です。コンソメベースのスープも
作るのが簡単で美味しく、コン
ビーフとキャベツの具たくさん
スープや、手羽元とベーコンに
大きく切った野菜をたっぷり入
れたスープを作ります。汁物
と言ってもおかずにもなるよう
なものを、二・三日分まとめて
作っておけば、時間も手間もか
かりません。食べるのに時間も
かからず、洗い物も少なく済む
からです。今の季節は菜の花を
オリーブオイルで炒めた「菜の
花どんぶり」。お好みでマヨネ
ーズや七味、醤油をかけていた
だきます。「ニラ醤油（刻んだ
ニラを醤油に漬け込んだもの）
を作っておいて、目玉焼きどん
ぶりにかけるのもいい感じ」
菜羹、スピード、おいしき。
お店で作る料理とは、違っ
たわりで作る朝ごはんもまた、
楽しいですね（麻）

この記事を書いている2月中旬現在、東京にはまだ初雪が降らず、本格的な冬の寒さを実感する前に、早くもこれから春の香りがして来る今日この頃。野菜たちはさらに一足先に、春の彩りに満ちています。

独特の香り高さ、ほろ苦さを持つ春野菜。春らしさではまず「菜の花」。「菜の花のからしあえ」や、「菜の花とベーコンの塩炒め」など、シンプルにほろ苦さを味わえるメニューでお出ししています。それから香りよいフキノトウを使った「ふきみそ」や、フキとアサリをさっと煮つけた「フキとアサリの当座煮」などは、昨年からの好評のメニューです。さらには、うどや花わさび、たらの芽などの山菜も、味わうのが楽しみな春の味。今だから美味しい旬の味をご用意して、皆様のご来店をお待ちしております。

今年も春は、 香り高く、 ほろ苦い。

芹
せり

独活
うど

菜花
なのはな

花山菜
はなわさび

マ リアージュという言葉があります。もともとフランス語で「結婚」の意

味ですが、料理やお酒の相性のいいものを指してこの言葉を使うことがあるようです。

先日のバレンタインデー、限定デザートのカトリーショコラをお店のスタッフでも頂いたのですが、とある雑誌の記事にならってウイスキーと合わせてみました。お酒と甘い物、一瞬意外な気がしますがチョコレートのコクと香りがウイスキーの熟成感を深めてくれました。

料理の基本は、素材そのものの味を生かすことだと思いますが、素材は組み合わせることで単独では見せることのない意外な側面を見えてくれることがあります。想像だになかった新

オープン当初からある定番メニュー「砂肝とレバー

の前菜は、最初に必ずオーダーされるお客様も多い、密かな人気メニュー。しっかり血抜きした砂肝と鶏レバーを、ほとんど塩のみの味付けでシンプルに。茹でるときに八角と生姜、焼酎で臭みを消し、仕上げにごま油をかけて風味をプラスしています。中華風の冷菜ですが、ビールに焼酎に日本酒に合う、小さな逸品です。

にっく は 修業



マリアージュ

その9
マリアージュ

しい組み合わせに驚かされることもしばしば。これまで働いてきたお店でも、デミグラスソースの隠し味に八丁味噌を使ったり、マヨネーズのソースに柚子胡椒を加えたりと、その自由な発想にただ感心するばかりでした。

個人的にはお店のメニューの中ではなんと言ってもねえとん！マリアージュというにはありふれていますが、大根おろしとポン酢とネギ、完璧な組み合わせではないでしょうか。ファンが多いのもうなずけます。

王道な組み合わせに、斬新な組み合わせ。どんどん料理の幅を広げてお客様にも楽しんでもらえるよう、色々な組み合わせに挑戦していきたいと思う今日この頃です。



LSR Collection
砂肝・レバー

vol.18
必ず頼むファンも多い
密かな人気メニュー定番！
砂肝とレバーの前菜

お菓子 な日々。

私が作るお菓子は焼き菓子が多いのですが、よく使う材料が四つあります。薄力粉、バター、卵、砂糖です。薄力粉は特にこだわりはなく、普通のを使っています。バターは無塩バター。お料理でもそうですが、塩というのは意外と肝で、通常お菓子作りには無塩バターを使い、必要に応じて、塩を少々入れて味をひきしめたり、まとめたりします。卵は、ほとんどはそのまま使いますが、チーズケーキのように卵黄を多く使うものは、そうすることによって、より濃厚な味わいになります。一方、シフォンケーキは卵白を多く使います。卵白に空気を含ませるように、しっかりと泡立てて、ひっくり返しても落ちてこないくらいにする、生地がふんわりと膨らみます。砂糖は、三温糖とグラニュー糖を使いわけます。こがでる三温糖は、パウンドケーキなどしっかりとしたものにするのと同じ仕上りのグラニュー糖は、チーズケーキやスポンジケーキに使います。また、ケーキによっては、仕上げに粉糖をふりかけて、薄く白い雪化粧のようにはすることもあります。

08: 基本の材料とアレンジ

これらの材料の配合や混ぜ方によって、違うケーキが出来上がるのですから、不思議なものです。そしてこれらはパウンドケーキの基本の材料でもあります。膨らむために、ベーキングパウダーの力を借りますが、それ以外はこの四つさえあれば作れますし、比較的、家庭で常備されているものばかりです。しかも、パウンドケーキは、バリエーションを出しやすいケーキです。プレーンのパウンドケーキに、好きなものを混ぜて焼くと、いろんな味が楽しめます。ジャムを入れてみたり、レーズンを入れてみたり、くるみを入れてみたり。紅茶液や珈琲液を入れてみてもいいでしょう。特に果物は旬のものを入れると季節感が出ます。入れるといっても、そのまま入れるだけでなく、加工しても楽しいです。例えば、りんご。いちごの切り干したものを生地のまみれ、煮たものやソテーしたものを入れる、ジャムにして入れる。同じものでも、それぞれ違ったパウンドケーキになります。



生でも、ソテーでも
ジャムでもOK。
りんごってすばらしい。



hishima's choice

『さよなら妖精』

米澤 穂信 東京創元推理文庫



miyazaki's choice

『クワイエットルームにようこそ』

松尾 スズキ 文藝春秋



fukazawa's choice

『りかさん』

梨木 香歩 新潮文庫

人形が話しかけるといって、怖い話、不思議な話だと思っ。でも、不思議な世界は、見えている人にとってはある意味真実であり、見えていない人には決して見えない世界。もしかしたら、ありえるかもしれない、そう思った瞬間から、この世界にすっかり惹きこまれてしまい、「思い」がじんわり伝わってくる。不思議な世界への扉は、すべてここにある。

見たことのない世界、入ったことのない空間。自分の信じる価値観や常識が全く通じない世界にいると、その世界と自分のどちらが「不思議」なのか分からなくなってくる。一体何が「普通」なのか? そもそも「普通」って何なのか? ちゃっとした「手強い」薬を飲み過ぎ、意識不明になり嘔吐し失禁し救急車で運ばれた「普通の女」の物語。

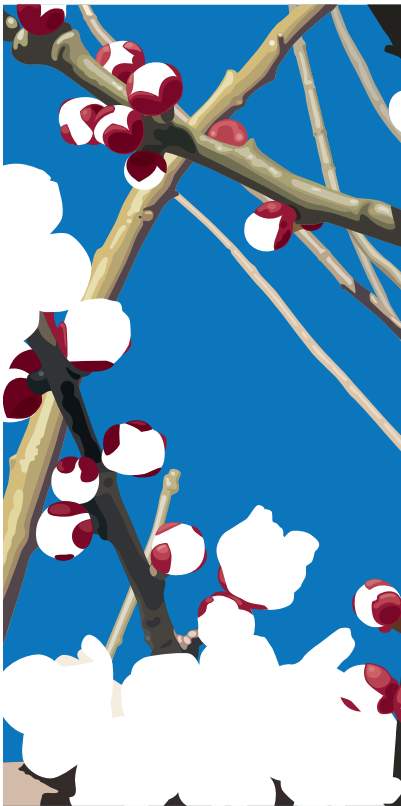
この物語のヒロイン、マヤはユーゴスラビアからやってきた少女だ。彼女から見れば、紅白鮫頭ですら、興味の対象となるから不思議だ。私たちが日常的に見慣れているものでも、精神的背景の違う人から見れば、新鮮で驚きに満ちている。日常の謎中心だが最後の大きな謎解きに読者は頭を殴られることだろう。主役の少年の潔癖さも魅力的な青春小説。

★今月のお題★

「不思議な世界」

ないようで、ある。
あるようで、ない。

本の世界にはある、本のソムリエたちが覗き見た「不思議な世界」本とは?



■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。

3月11日(日) ～ 12日(月)

■3月の連休のお知らせ。
今年も毎月恒例とさせていただきます月イチ連休、みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。



もっぴとつちのチベットのダック。どこまでも突き抜けるような青空に荒涼とした大地、3月は春らしいお祭りの写真もあわせてお楽しみ下さい。

■ラダックの風息(かざいき) — もっぴとつちのチベット —
2月に引き続き、3月も山本高樹さんの写真展を開催しております。
インド北部・ヒマラヤ山脈の懐にあるチベット文化圏、ラダック。どこまでも突き抜けるような青空に荒涼とした大地、3月は春らしいお祭りの写真もあわせてお楽しみ下さい。

編集後記

この冬は異常なぐらいの暖冬でありましたが、おかげさまでうちにほっこりといういい影響の方が多いような(笑)でも寒いときにあったかいものをたべる、そのヨロコビがちょっと薄くて残念でもあり(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 1月のおわり、当店初代アルバイトだったテラシマさんの強い希望で、うちのアパートで第2回餃子大会が催されました。餃子握るのうまくなったんですよ！と、テラシマさん.....餃子握って(苦笑)。あいかわらずのもどかしい手つきでひとつずつ包むテラシマさんでしたが、みんなでこうしてわいわい餃子をつつきつビールをこぐり.....ちょっとした同窓会みたいな趣もあり、本当に楽しい夜でありました.....って、翌日仕事なのに深夜3時まで！.....ってちょっとやりすぎ(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/

