

チーズケーキとパウンドケーキをティーアウトしませんか。あまり知られていませんが、一麿利用したら、翌日の朝食代わりにどうぞお求めになるお客様もいらっしゃいます。一個から、お好きな個数をお持ち帰らいただけますし、ご予約していただければホールサイズでもご用意できます。チーズケーキは八個分、パウンドケーキは六個分の大きさで、受取希望日の三日前までにご予約をお願いします。パウンドケーキをホールでご注文の場合、お好みの種類を選べることもできます。

ティータイムにスープとあわせてお出ししている米ぬかスコーン。こちらも一個からお持ち帰りいただけます。米ぬかには、ビタミンB群や食物繊維が豊富に含まれているので、食事のお供にいかがでしょう。

そしてあらたに、豆乳スコーンを始めました。牛乳と生クリームの代わりに豆乳を使い、卵は入っていないシンプルなスコーン。甘くないのですが、お食事にもお薦めですし、ジャムなどと一緒にティータイムにも。

当店の自家製ケーキとスコーンを、ぜひ、おうちでもお楽しみください。

小さなしあわせ、
もう一つやる。

新聞 毎月ごはん

第34号

2007年3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。



小星人語

趣味は読書…とは言うものの、朝十時から夜中の一時過ぎまでお店に入る生活。お風呂に入るときや、賄いを食べるとき、寝る前に少し…など、細かく時間を見つけて本を読むのが上手になりました▼今年に入って読んだ本は十一冊。一週間に一冊ぐらいのペースでしょうか。なかでもオススメの本を紹介してみようと思います▼「風がページを…」池澤夏樹の書評本。数年前の本ですが、時代の流れや空気を映す本の数々の紹介、その内容も小説からエッセイ、旅行記から専門書まで幅広くこんな本の読み方があるんだなと、目から鱗が落ちる思い。書評を読むことで、またオウエン。信じる何かのために生きる、信仰とは何か。人生に偶然なるべく全ては神が決めたことである…そう信じて生きがいることなのでしょう。早くも今年のベガが広がります▼ジョン・アーヴィング「オウエンのために祈りを」。信じるとは何か、それは根気がいる、時としてとても勇気がいることなのでしょう。

「ぼほ日刊トイ新聞」の本に書かれていたのは、糸井重里の運営するサイトが始まった理由。「Only is not lonely」「カネじゃない理由で人間は一生懸命になれるんだよ」「梯子をはずされたとき平氣いでいる力をもつ」。考えていくことは、びっくりするほど自分とともにうちのお店似ていました。先に言われて、ちょっと悔しかつたりして(麻)

万

能ねぎを切る。これは私の一番苦手な作業です。ねぎの先があちこちを

向いて切りづらいし、切り口が揃わぬ両端だけが残ってしまう。切ったねぎの長さはバラバラで、断面がつぶれて水っぽい。そして切っているとばかり、まな板の外や床にまでねぎが飛び散って毎回一苦労です。とにかく慣れ事が一番と、「万ねぎ修行」と呼び何度も練習してきましたが、なかなか手くいかず苦手意識が消えませんでした。

万能ねぎの師匠であるヒデキさんが切る時は、まず音が違います。サクッサクッとこも気持ちの良い音。早いのはもちろんの事、切り終わつたねぎは水っぽくなく、ぱりっと



南

漬けと言えば、ネギを漬け

込んだ南蛮漬けがボピュラーですが、当店の南蛮漬けは細切りにした玉葱・人参・ピーマンを漬け込んだオリジナル。酸味は控えめでバランスよく、野菜がたっぷりのヘルシーメニューです。小アジやししゃも、イワシやわかさぎ、鶏もも肉など様々な食材を唐揚げにしては、南蛮ダレにジュッと漬け込み、味をしみ込ませてお出しします。ああ、もう、ごほんもお酒もすすんじゃう!!

LSR Collection
ルートコレ

vol.19

ごはんもお酒もすすんじゃう!!
南蛮漬け、いろいろ。



まーかー傳習

その10
万ねぎ修行

私もこのまま諦めてはいけないと、あらためて自分の切り方をよく見直してみました。そうすると自分の悪いクセや解決策が少しずつ見えてきたのです。例えばねぎを束ねるゴムの締め具合や、包丁の滑らせ方、力の入れ具合。ひとつひとつ小さな事でも気をつけて切ってみると、音も切り口も少しですが変わってきたようです。

今までには数さえこなせば上手くなるだろうと、何も考えずに包丁を動かしていた気がします。遅ればせながら少しこそが掴めてきた今日この頃。師匠の「サクサクぱり」を目標に、本当の万ねぎ修行がようやく始められそうです。

お菓子

この冬は暖冬だったとはいって、寒さが少しづつ緩んでくるのを感じられます。それは、体感であったり、木々の芽吹きや花のほころびであったり。また旬の食べ物が店先に並ぶのを見て、春を感じることもできます。それは、お菓子の世界でもそうです。季節によって、期間限定のスイーツがでますが、今の時期、春ならやはり、いちごを使ったお菓子が目をひきます。スーパー・マーケットで売っているようなお菓子でも、通常のものに加えていちご味のものが並ぶと、そのピンク色のせいか、華やかな気がします。私も好きなお菓子の新しい味が出ると必ずチェックして、一度試してみることが多いです。最終的に、定番のいつもの味が一番好きだったりするのですが、それでも試してみたくなります。まして、そういう商品は期間限定。限定期と言われるとい今食べなくなっちゃう気持ちになります。

期間限定とは言つても、一年後にまたお見える場合もあります。私は「ポルテ」というチョコレート菓子が好きで、でも冬にしか出でないので、毎年棚に並ぶのを楽しみにしています。毎冬一回、

この冬は暖冬だったとはいって、寒さが少しづつ緩んでくるのを感じられます。それは、体感であったり、木々の芽吹きや花のほころびであったり。また旬の食べ物が店先に並ぶのを見て、春を感じることもできます。それは、お菓子の世界でもそうです。季節によって、期間限定のスイーツがでますが、今の時期、春ならやはり、いちごを使ったお菓子が目をひきます。スーパー・マーケットで売っているようなお菓子でも、通常のものに加えていちご味のものが並ぶと、そのピンク色のせいか、華やかな気がします。私も好きなお菓子の新しい味が出ると必ずチェックして、一度試してみることが多いです。最終的に、定番のいつもの味が一番好きだったりするのですが、それでも試してみたくなります。まして、そういう

必ず買おうお菓子です。

うちのお店のデザートにも、そういう期間限定ものがいくつかあります。一応いつまでお出しますよ、ということは告知してあるのですが、人気のあるものだと、お客様から「あれ終わっちゃったの?もう出ないの?」と聞かれたりします。それはもうれしいことです。でもそうはそれ。「まだ来年まで、お楽しみ」と笑顔で答えています。例えば、十一月十二月限定のデザートスコーン、クリスマスのフルーツケーキ、最近ではバレンタインのフォンダンショコラやホワイトデーのメレンゲレモンケーキ。実はこれらのケーキは、食材として季節的に手に入りにくいものを使っているわけではないので、作ろうと思えばいつでも作れます。けれど、その時期なれば、というのを楽しんでもらいたいと思うのです。今年もあのお菓子の季節がやってきましたな、そう思つてもらえたといいな。

09: 一年に一度のお楽しみ



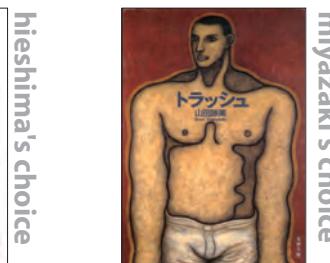
もうすぐ登場
いちごのハバロアも
この時期からでは。



『人間失格』
太宰治 新潮文庫

何度も読む本の条件。一、長すぎない。二、手に取りやすい。三、好きな作家の作品である。四、(安全感)。一度読んだ後でも何か気になってしまうこと。これらにあてはまるものはいくつかあれど、やはり一番繰り返し読んだのはこの作品。読むたびに違う感想を持ち読むたびに違う場面ではつとも、でも読むたびに、あの種、共感してしまう一冊。

自分が変わるたびに、手に取つてみる。かつては大人の恋のように感じていた物語が、友人の悩みに聞こえるようになり、自分の心のようにも感じ、今では妹を見守るような気持ちになった。いずれにつき漫才に似た会話を楽しむ。生き活きと独り者を謳歌する乃里子を周りの人間も放つておかない。軽やかなスカーフのように友人知人の間を行き来する姿は発表から二十五年経った今でも新鮮で頼もしい。大人のためのチョコレートのような作品だ。



『トラッシュ』
山田詠美 文春文庫



miyazaki's choice

『苺をつぶしながら』
田辺聖子 講談社文庫

深澤圭子
宮崎麻美
稗島ゆう子
yuko hieda

Kenko Fukazawa
asami Miyazaki

★今月のお題★

繰り返し読んだ本

なぜ手に取つてしまつのか、どうして読みてしまうのか。

本好きのソムリエたちがオススメの、何度も手に取り、「繰り返し読んだ本」

(左)

(右)

Sommelier Recommended Books



■ 欽送迎会、ご予約受付中です！
春は出会いと別れの季節と申しますが、3月・4月とお別れ会や歓迎会を予定されている方も多くいらっしゃると思います。当店でもコースメニュー、貸切、それからお座席だけも含めて、お気軽にご予約をいただけます。

パーティーコースは4名様以上、お料

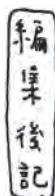
■ 4月の連休のお知らせ。
毎月恒例、月イチ連休。みなさんにほど迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

4月22日(日)～23日(月)



理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心、その都度メニューを作りしております。お好きなメニューのリクエストなど相談に応じます。飲みたい方も安心！ドリンクフリーのプランもございます。

貸切パーティは貸切希望時間帯と人数にあわせて、ご予算を設定させていただいている（平日ランチタイム～ティータイムをのぞく）。くわしくは店頭で、お電話でお問い合わせください。みなさまのご予約・お問い合わせ、心よりお待ちしております。



このひめじゅらこちよこ新しいスタッフがお店に入ってくれておりまして、単純にそれだけでも、こんなに新しい風が吹き込んでくるもんだなと、春の日差しの眩しさのようなしそばゆさなんて感じたらするこの頃（お）

「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。

Clip 当店ではコーヒー部長を務めさせていただいておりますワタクシですが、根っからの面倒くさがりなので、自宅ではこれまでずっとコーヒーメーカーだったんですけど、最近はご近所（吉祥寺～武蔵境）のコーヒー豆屋さんを覗いてはちょこちょこと試し買ひして、手挽きのミルでごりごり挽いて、やかんでお湯をぽこぼこ沸かしては、休日午後のネルドリップ…今やその抽出の手順すら楽しく、愛おしくもあり…しかしそれにしても奥が深いよ、コーヒー。まだまだはまりそうです（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

holiday 毎週月曜日+不定休 PCでも携帯でも▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>

