

毎月 新聞 ごはん

第 3 4 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。



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

チ

チーズケーキとパウンドケーキをテイ
クアウトしませんか。あまり知られ
ていませんが、一度利用したら、翌
日の朝食代わりにと、来るたびにお求めになる
お客様もいらっしやいます。一個から、お好き
な個数をお持ち帰りいただけますし、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、お好みの種類を選ぶことも
できます。

B郡や食物繊維が豊富に含まれているので、
食事の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パルなスコーン。甘くな
いので、お食事にもお薦めですし、ジャムな
どと二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。

もって帰ろ。
小さなお子様。
お父さん。



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
お店にいる生活。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く
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よ
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」と
と目から鱗が落ちる思い。書評を読むと
読みたい本もどんどん増えて、読書の世界
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、
信仰とは何か。人生に偶然などなく、全て
は神が決めたことである...そう信じて生き
たオウエン。信じる何かのために生きる、
それは根拠があるし、時としてとても勇気
がいることなのでしょう。早くも今年のベ
ストワン候補です▼「ぼく日刊イイト新聞
の本」に書かれているのは、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
れたとき平気でいられる力をもつ」。考え
ていることは、びっくりするほど自分と、
そしてうちのお店と似ていました。先に言
われて、ちょっと悔しかったりして(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、切り口が揃わず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。そして切っているそばから、まな板の外や床にまでねぎが飛び散って毎回「苦勞です。とにかく慣れる事が一番と、「万ねぎ修行」と呼び何度も練習してきましたが、なかなか上手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。サクッサクッととても気持ちの良い音。早いのはもちろんの事、切り終わったねぎは水っぽくなく、ぱつぱつと

南

蛸漬けと言えは、ネギを漬けたんだ南蛸漬けがポピュラーですが、当店の南蛸漬けは細切りにした玉葱・人参・ピーマンを漬けたんだオリジナル。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、イワシやわかざき、鶏もも肉など様々な食材を唐揚げにしては、南蛸タ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、ごはんもお酒も止まらない!!

にはは 万ねぎ修行



清い優布

その10
万ねぎ修行

私ものまま諦めてはいけなないと、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。

今までは数えきれないほど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コツが掴めてきた今日この頃。師匠の「サクサクぱらり」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。



LSR Collection
切・コ

vol.19

ごはんもお酒もすすんじゃう!!
南蛸漬け、いろいろ。

お菓子 な日々。

この冬は暖冬だったとはいえ、寒さが少しず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ありますが、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になります。まして、そういう商品は期間限定。限定と言われると、今食えなくちゃという気持ちになります。期間限定とは言っても、一年後にまたお目見えする場合もあります。私は「ポルテ」というチョココート菓子が好きで、でも冬にしか出ていないので、毎年棚に並ぶのを楽しみにしています。毎冬一回、

09: 一年に一度のお楽しみ

必ず買うお菓子です。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しますよ、というご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。それはとてもうれしいことです。でもそこはそれ。「また来年まで、お楽しみに」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、その時期ならではの、このお菓子を楽しんでもらいたいと思うのです。今年もお菓子のお季節がやってきたな、そう思ってもらえるといいな。いつでも手に入る定番のケーキと、一年に一度の定番のケーキ。今回食べられなかった人も、食べられた人も、「また来年」と一年後を楽しみにしていただきたい。(圭)



もうすぐ登場
いちごのババロアも
この時期 ならでは。



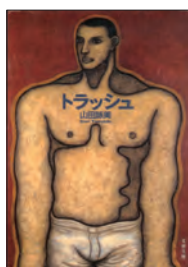
深澤圭子
keiko fukazawa
宮崎麻美
asami miyazaki
神島ゆづ子
yuko heshima



heshima's choice

『莓をつぶしながら』

田辺 聖子 講談社文庫



miyazaki's choice

『トラッシュ』

山田 詠美 文春文庫



fukazawa's choice

『人間失格』

太宰 治 新潮文庫

★今月のお題★

「繰り返し読んだ本」

なぜ手に取ってしまったのか、どうして読んでしまうのか。

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」とは?

何度も読む本の条件。一、長くないこと。(手に取りやすい)二、好きな作家の作品であること。(安心感)三、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っとしても読むたびに、ある種、共感してしまう一冊。

自分が変わるたびに、手に取ってみる。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。いずれにしろ、目を背けることのできない、誰もが経験しうる、切実な感情がそこにある。その切実に思わず、繰り返し手に取ってしまうのだ。

主人公乃里子の生き方は素敵だ。離婚した相手の剛ちゃんとも笑ってつきあい、一緒にパスタを食べ、どつき漫才に似た会話を楽しむ。活き活きと独り者を謳歌する乃里子を周りの人間も放っておかない。軽やかなスカート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。



■4月の連休のお知らせ。
毎月恒例、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。

4月22日(日) ～ 23日(月)

■歓送迎会、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月とお別れ会や歓送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でも含めて、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



編集後記

このまもなくおちよと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と、春の日差しが眩しきようなこぼれさながら感じたりするこの頃(お

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、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエストなど、ご相談に応じます。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。
貸切パーティー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おります(平日ランチタイム〜ティタイムをのぞく)。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。

「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。



当店で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マーカーだったんですけど、最近はお近所(吉祥寺〜武蔵境)のコーヒードラッグさんを覗いてはちょこちょこ試し買ひして、手挽きのミルでござり挽いて、やかんでお湯をぽこぽこ沸かしては、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)

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/

