

毎月
新聞
ごはん

第 3 5 号

2007年4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

抽出中です……

真剣です。

あたらしい
リトスタ・
ブレンド
はじめました。

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。



ふじんきゅうごちそう。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

当

店自慢のオリジナル・ブレンド・コーヒー。しっかりとした深みのある味わいのコロンビアをベースに、ブラジルで苦みと複雑な味わいを、キリマンジャロで香りの高い風味をプラスしたブレンドを、ネルでやさしく、奥行きのある味わいにドリップしています。

これまでもご好評いただいてきましたが、この春からのコーヒー豆が、より良質なものになりました。

新しいコーヒー豆は、三鷹の名店「まほろば珈琲店」で修行され、昨年末に独立された「三月珈琲工房」の甲斐さんにお願ひすることになりました。良質な生豆を、豆の個性に合わせ、丁寧に焙煎してくれる甲斐さんが、配達してくれる豆の美しさは、惚れ惚れするほどです。

ブレンドする豆の組み合わせは今までと同じでありながら、より良質の豆を信頼できる焙煎家に焙煎してもらい、届けてもらうことで、より美味しいコーヒーを飲んでいた。自信を持ってお届けできる、新しいオリジナル・ブレンド・コーヒー。改めて「リトスタ・ブレンド」と命名いたしました。豆のお持ち帰りもはじめましたので、ぜひお店で、ご自宅で、新しい「リトスタ・ブレンド」をお試しになってみて下さい。



三月珈琲工房

みつぎこーひーこうぼう

東京都練馬区立野町 10-37

tel & fax: 03-5991-0638

小星★人語

その人は、ジーンズにジャージ姿でやってきた。特に个性的というわけではないけれど、不思議と印象に残るお客様だった。塩豚と大根の煮物を、静かにうなずきながら食べていた▼次に

お会いしたのは、とある雑誌の取材を受けたとき。ライターとして彼はやって来た。二時間を超す取材は雑談を交えて楽しい会話となり、誠実な素晴らしい取材で、気持ちの入った記事を書いて下さった▼それから時々来店されるようになった。いつの間にか、ほぼ毎週いっしょになるようになり、ちょっとした自転車を購入されたのをきっかけに「自転車友達」になり、「一緒に出かけた、飲みに行くようになっちゃった▼「実は、春から、ラダックに住みます」と、突然彼は言った。チャベットの風習が色濃く残っているインド北部の地域、ラダックに魅せられた彼は、その地にしばらく住んで、その地のことを深く知り、多くの人に伝えたいという。「物書きのはしくれとして、一生に一度ぐらいは、腰を据えて、本心に書きたいことを書く」と思っている。本心に伝えたいことに会おう、それはどんなに素晴らしい出会いだったろう▼▼本心にやりたいことをやっていくには、覚悟がいる。その覚悟を見せられ、己を顧みて、身が引き締まる思いがした。きつと彼は心に響く、すばらしい文章を書くに違いない▼いってらっしゃい、山本さん。帰国の際には、おいしいごはんを食べに来て下さいね(麻)

LSR Collection リトル・星

vol.21

大ファン多し?!
香味野菜たっぷりのおいしさ
中華香味だれ



白 分で言うのもなんですが、僕はかなり味見の回数が多い方だと思います。料理を少し多めに作っては一口。周りには味見しすぎ!とツツこまれることもあります。が、心配性なのか、とにかく味を確かめないと落ち着かないのです。
レシピと手順に沿って作ればほぼ心配はないのですが、まだ難しいな、と思う物もあります。特に慎重を要するのが塩。ちょっとした加減で大きく味が左右されるので気が抜けません。お店の定番料理では「北京風冷奴」や「豚肉・もやし・ピーマンの香味炒め」そして「おにぎり」。どれもシンプルなお料理だけに、塩加減が味の決め手となります。とはいえ「おにぎり」は味見

は、**おにぎり**、**は**



ではおにぎり、は、**おにぎり**、**は**
その11いつでも味見

出来ないの、新人の頃は、賄いでスタッフ皆の分を握って練習させてもらったものでした。調味のコツはちょっと控えるに加減する事。味が薄いのは後で足せますが、濃くなってしまうともう取り返しがつきません。重々承知していても、忙しい時には一発で味を決めたて、調味しすぎてやり直し、なんてことも。失敗もありますが、思い描いていたよりも美味しくてきた時こそステップアップのチャンス。何が良かったのかを検証し、次回以降に生かす。これからもその変化を見逃さないよう、丁寧に味見をしていこうと思います。決してつまみ食いばかりしてるわけではありませんよ。

当

店得意の「たれ」メニュー。ごはんもススム、お酒もススム、危険なおいしさ。「たれ」の一番人気といっても過言ではない。それが「中華香味だれ」。

お醤油をベースに長ねぎ、生姜、万能ねぎなど、香味野菜のみじん切りをたっぷりの混ぜ込み、ごま油で中華風に、風味豊かに仕上げた「中華香味だれ」は、豚のから揚げ、鶏のから揚げなど、から揚げにたっぷりとかけていただきます。普通のから揚げとはまたひと味違ったおいしさ。暑い季節に向けて、元氣の出るメニューです!

お菓子 な日々。

お菓子を作り始めたころ、雑誌の切り抜きや本のレシピを見て、これ

はどういうことかということが多い。例えば、「粉類を入れたら、切るように混ぜます。練ってはいけません。」切るようになって、よく混ぜていたら、練るのに近い状態になってしまうけど…。文字で読んだだけでは、わかりません。だから、初めてのお菓子作りといった本は、たいてい、丁寧に段階を追った写真が載っています。また、実際に見てみるのが一番で、お菓子教室で過程を見るのもいいですし、私はよくテレビの料理番組を録画して見ていました。

材料の分量と手順は間違っていないのに失敗するのは、混ぜ方や時間、焼き方などに問題があるのだらうと、録画した料理番組を何度も見ます。先生の説明と動きをよく見てみると、少しずつコツが見えてきます。例えば、先ほどの「切るように混ぜる」というのは、へらを包丁のように生地に向こう側からこちらにひくようにして、今度は向こう側からボウルの側面をなぞるようにして、また向こう側からこちらにひくようにして…と繰り返すと、うまくいきます。

11: 生地を混ぜながら、考える

り返すと、うまくいきます。



お菓子作りには薄力粉を使うことが多いのですが、粉を入れてから練ってはいけなのは、出来上がりが硬くなるから。学校の調理実習の時、粉の説明で、先生が親指と人差し指でリングを作って、それをつないで言いました。「うごんなどに使う強力粉のほうがグルテンの動きが強いので、混ぜれば混ぜるほど結びつきが強くなります。」そして、つないだ指を両側にぶっぺんとひっぱりました。グルテンは、粉に水分を加えて捏ねることによってできるたんぱく質で、粘着性と弾性があります。パウンドケーキを作る時、粉類を三回にわけて入れます。最初の一回目は泡立て器でしっかり混ぜます。ここでその先生の様子を思い出します。(グルテンを働かせて、しっかりした生地にする)そして、残りの二回はゴムベラで切るように。(練らないように)混ぜるのか。そんなふうに考えながら作れるようになったのは、何度も何度もお菓子を作ってきて、慣れたおかげです。こつをつかむと、応用もきいて、ますます楽しくなっています。楽しんで作ったお菓子はおいしい、そう思っています。(圭)

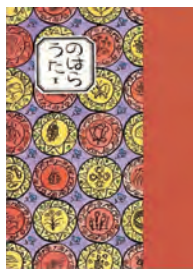
mizakaki's choice



『心ふるわせ種まきて』

宇土 巻子 平凡社

fukazawa's choice



『のはらうた』

くどうなおことのはらみん 雑誌

hishima's choice



『ミカ×ミカ!』

伊藤たかみ 文春文庫



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

★今月のお題★

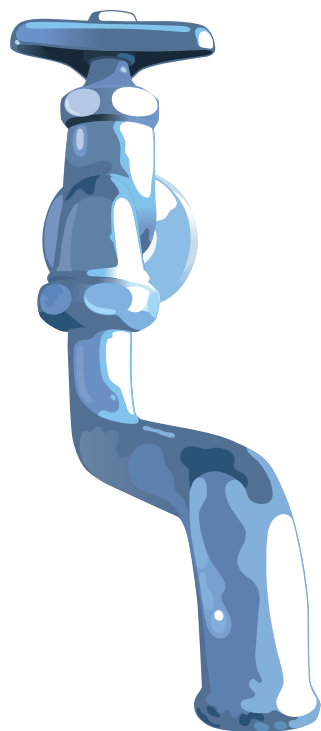
「季節を感じる本」

暖かな日差し、花の香り、雨の匂い…季節を感じる瞬間は、本の中にもちゃんとある。本のソムリエたちがおススメする「季節を感じる本」とは?

桜の季節はいつい上ばかり向いて歩いてしまっても足元に目を転じれば、たんぽぽを始めとして小さな植物たちがあちこちで花開き、春を知らせている。それに、風だつて、空だつて、季節を教えてくれる。小さなへとき大きな動物たちも私たちと同じように季節を楽しんでいる。この本を読むと、そんな風に感じ、自然と頬に笑みが浮かぶ。

ミツバチに刺されるのを恐れながらも、そっと蜜を横取りし、「美味い」とは思えない「ズッキーニ」の収穫と消費に頭を悩ませ、緑に染まったジャガイモ畑に見惚れつつ腰を痛め、虎視眈々とメーブルシロップの収穫を待つ。私の怠惰を戒め、私の勤勉を過不足なく評価する「農場の生活」は厳しくも面白く、季節は美しく移り変わるのだ。

どんな中学生でしたか?と聞かれてすばつと言いつける人はどれくらいいるだろう。本書はその問いに答えきれず口もつてしまった人が読むと思わず手を叩いてしまうような作品だ。突然、恋をしたり背が伸びたりする同級生。それが自分の双子の妹だったならおのこびつくりだ。痛快な日常を綴った爽やかな陽射しと共に読むのがびつかりの青春小説。



5月12日(土) ~ 15日(火)

■GWの営業と
5月の連休のお知らせ。
さあ、いよいよキウキのGW! 今年は30日(月)にいつもの定休日をいなく、以外通常通りの営業になります。
それに伴いまして、5月はGWの振り替え休業といたしまして、以下の通り4日間のお休みをいただきます。
みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。



■GWは昭和歌謡週間ですよ!

今年から4月29日、旧天皇誕生日が「昭和の日」という祝日になるのにちなんで、すでに去年からGWは店内BGMを昭和歌謡一色にして、しかもいつもより少しボリュームも大きめでお送りいたします! いつもとちょっと違つりトル・スター・レストランの昭和歌謡な黄金週間!
……、ホントはいつもかけられないような曲を思いっきりかけたという(笑)。是非お楽しみ下さい。

編集後記

いよいよ来月はあしがとう三周年大特集号なんですけど、また全然企画できていません(苦笑)。6月号からは新連載が始まるので、毎月新聞はこが年度の切り替わり……それだけでなくあれこればたばた抱えているのに、なんでも後手後手に回るのは、すでに予定通りというかなんというか(苦笑)(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。



昨年未から募集しておりました新スタッフもなんとかすべて決まり、少しずつお店に入ってくれております。ただ単純に新しい人が入るだけで、新しい空気感や人間関係、時には緊張感? ……それだけで日々が新鮮で、そしてやっぱり、それまでの仕事を辞め、お店をオープンさせた3年前の自分たちのことを思わずにはいられません。新しいスタッフにとって、もちろん今までのおなじみのスタッフも、のびのび力を発揮できる職場、お店であるようにと思いを新たに作る春なのであります (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/

