

# by Summer No T-shirt.

なね、昨年デザインの「you are my little star」Tシャツも引き続き好評発売中ですので、こちらからお願いいたします！

か、シックにコーディネートするか、あなた次第の当店オリジナルTシャツ、どうぞ店頭にて、お手に取ってご覧ください。

で、それぞれプリント色が違います。キュートに着こなす

す。色はえんじ、紺、サンドカーキ、チャコールグレーの4色

MITAKA TOKYOの文字が。渋カワイイ、男性にも女性にも着こなしていただけるTシャツです。

ワンポイントに千鳥と「LITTLE STAR RESTAURANT

オリジナルの浜千鳥と星を、バックプリントにしました。正面にも

今年のデザインはちょっと和風。葛飾北斎「富嶽三十六景」の一神奈川沖浪裏をモチーフに、当店

シャツ、てきました！

昨年、3周年を記念して、新デザイン

毎月  
新聞  
ごはん

第 37 号  
2007年6月  
発行所  
リトル・スター・レストラン  
インターナショナル・グループ

# No Life!



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。

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

開店当時から定番メニュー、ハンバーグ。お子様が大好きなこのメニューは、大人も大好きで、ご家庭によって色々かわりも違うメニューであります▼ひき肉は信頼できるお店で、合

い挽きではなく、牛ひき肉と豚ひき肉を手に入れます。当店の場合は牛が七割強ぐらいの比率。豚を多くするとジューシーになります▼生パン粉は毎朝、食パンをおろして作ります。玉ねぎは前日に火を入れて、冷蔵庫で十分に冷やして置いたものを加えます。さらに卵と、新鮮なナツメグ、塩胡椒、隠し味にトマトケチャップが入ります▼ひき肉にその他の材料を加えたら、初めスクリューのようにかき混ぜながら全体をなじませてから、肉が暖まらないように、手早く、しっかりとこねていきます。よくこねるほど、しっかりと食感になります。柔らかめが好きなのは、こねすぎない方がいいようです▼小一時間ほど寝かせたお肉は、形を作りながら叩いて、しっかりと空気を抜きます。空気の抜き方が足りないとか、形がぼこぼこになってしまいます▼両面を強火で焼いていい焦げ色を付けたら、ふたをして弱火で蒸し焼きに。ある程度火が通ったら、ソースを加えて煮込みます▼ソースはとんかつソース、ウスターソース、おたふくソース、醤油、ワイン、トマトケチャップをブレンドしたもの。比率は内緒です▼当店定番ハンバーグのこだわりポイント。何か参考になったでしょうか？(麻)



厨房



店長ミヤサキ・早番の笠川・遅番の黒川は  
当店厨房の乙女座トリオ。柄じゃないけど  
「乙女組」と名乗らせていただきます!



こんにちは。4月から新しくキッチンスタッフになりました笠川さとしです。どうぞよろしくお願い致します。  
それにしても「乙女組」ってすごいタイトルで…ですよね。もちろん星座が乙女座だけで。本当は、子供の頃は暴れん坊で親によく叱られていました。祖父のゴルフクラブで倉庫の壁に穴を開け、ドーベルマンには馬乗りで遊び…文章にしてみるとなんだか恐ろしい子ですね。でも趣味は意外と乙女なんです。本当ですよ。でも、趣味についてはまた今度(笑)。ちなみに作文の授業は居残り組。そして今、締め切り一時間前。大丈夫かなあ。この「乙女組」連載…。  
ええい。やるしかない。  
昔から料理を作るのは好きで、この仕事に興味もありました。けれど、きっと

## ＊ はじめまして… 笠川さとみ (通称ガッちゃん)

甘くない。興味がある程度の気持ちでは恥ずかしくてできない。と尻込みしてました。しかし、後悔しなうちにやろうと踏ん切りをつけ、一年間カフェで接客とケーキ作りを学びました。接客やケーキ作りの奥深さや、お客様との距離が近いから感じられる楽しさ、挑戦してみてもよかったと実感できるものでした。  
この道をやるぞとこまに進んでみよう。決意というよりは決め込んで、千葉から越してきた私は、慣れない土地を歩きまわり、やっと見つけたのが、リトル・スター・レストラン。簡単に言うと勢いでこまできた。悩む時間はかかるけど、決意したら意外と行動的らしく驚かれます。  
今はまだまだ勉強中。というより始まったばかり。リトル・スター・レストラン一年生、頑張ります(笠)



さくらんぼに関する最初の記憶は、幼い頃。よくある、缶詰の毒々しい真っ赤なチェリー。私は、母と妹と喫茶店にいました。それは、クリームソーダだったか、パフェだったかに、飾りのようにのっていました。妹はその赤いチェリーが大好きで、いつも最後に食べるためにとっておくのです。そのときも、わきによけておいたのを、店員さんがずっと持っていてしまいました。店員さんも一言声をかければいいものを、たぶんそのままお皿を下げて、こちらも声をかけそびれたまま、妹のチェリーは行ってしまいました。そのとき、妹は泣いたでしょうか。そのへんはあいまいですが、とにかく消えてしまったチェリーの印象が、悲しく記憶に残っています。  
私も赤いチェリーを嫌いではありませんでした。遠足のお弁当に、小さなタッパが別に入っていて、そこには、缶詰のみかんとチェリーがデザートとして入っています。みかんの缶詰は大好きでしたが、チェリーの赤い色がまたきれいなのです。けれど、今ではチェリーは好きではありません。

## 13: 桜桃

バラ科サクラ属。別称さくらんぼ。主に山形で生産される。  
その美しい赤い姿から、赤い宝石と呼ばれることもある。

ある年、両親の友人が、故郷から送られてきたさくらんぼを、おすわけしてくれました。その人は、山形出身の方。今まで私の知っていたさくらんぼとは全く違うもの。ぶちっとした皮の感触や、甘酸っぱい味。何よりその赤色は、当たり前ですが自然の赤でした。おいしいさくらんぼを食べて以来、缶詰のチェリーは食べなくなりました。

そして、桜桃と言えば、太宰治。太宰の命日を桜桃忌と言ったように、桜桃は彼の一つのキーワードでもあります。津軽出身の太宰、北国の果実である桜桃、彼の晩年の作品「桜桃」。この作品で、桜桃を食べるシーンが、とても痛々しいと、読むたびに思います。贅沢できない家庭で育った子供たちは、桜桃など食べることができない。それを、その父親は持つて帰ろうとはせず、その場で食べてしまふ。「極めてまずそうに食べては種を吐き、食べては種を吐き、食べては種を吐き(後略)」桜桃は、今でも比較的高価な果物だと思えます。でもあの、ルビーとも言われる赤い宝石を、一年に一度くらいは存分に味わいたいものです。(圭)



けいこ  
さくらんぼの実は頃  
というシャボンも  
ありますね

## サニデーイズミ〜3



..... ひ、ヒデキ???? (お)

**開** 店3周年を迎えた6月。毎年恒例オリジナルの記念バッチを、数量限定ですがお配りしました。このバッチ、お会計の際レジでお渡ししていたのですが、お急ぎじゃないかと、渡すタイミングが難しいなど、喜んでもらえるかなど、毎年の事ながら内心少々緊張をみていた。



## vol.01 バッチでつながる

でも、いざお渡ししてみても、一年目から集めていて「今年も楽しみにしてました!」という方も多く、また3周年とは知らずにたまたま来店いただき、驚きつつも「かわいい、ありがとう!」と喜んでくれる方も。普段はお話した事がなかった方にも、「ありがとう!」や「おめでとう」を笑顔で言ってもらえたり、お話ができたりました。そして数日後に洋服や帽子、バッグなどにさりげなく(?) バッチをつけてくださったお客様を見つけた時は、嬉しくて思わず顔がにんまりしてしまいます。

思っていた以上に、皆さんがこのバッチを喜んで、そして大切にしてくれているのを感じ、嬉しい限りです。

この小さなバッチを通して、色々な方とまた一歩お近づきになった気がします。そして、これからもリトル・スター・レストランとお客様をつなげてくれる、そんな気がします。

数量限定なので、全員にお渡しできないのが残念なのですが、そんなちょっと特別な記念バッチ。1年目から茶色、水色、オレンジときて、次は何色でしょう。来年6月1日の4周年。皆さんが楽しみに待っていてくれますように。



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



hishima's choice

## 『三谷幸喜のありふれた生活』

三谷 幸喜 朝日新聞社



mizakaki's choice

## 『檀流クッキング』

檀 一雄 平凡社



fukazawa's choice

## 『月曜日は赤』

ニコラ・モーガン 東京創元社

## ★今月のお題★

## 「想像してごらん?」

目の前にある現実ではないから、楽しいことがある。魅力的なことがある。悲しいことがある。本のソムリエたちは、本を読みつつ何を想像するのか? さて、どうぞ「想像してごらん?」

料理の上達のコツは「できあがり」を想像することだと思ふ。こういう味や食感にしたい、というできあがりのイメージを、明確に想像しておく。そしてそのゴールに向けて、美味しくしようと気持ちを入れて、迷いなく着実に突き進む。おいしい料理に必要なのは、レシピ本でも高級食材でもなく、愛情と想像力!これ間違いない、でしょ?

本を読むという行為は、目の前にある文字から「目の前にない世界を想像すること」なのかもしれない。「書」という文字からどんな書を想像するかは、読む人次第。そこがおもしろさのひとつだと思う。想像することが苦手な人には、言葉があふれるこの作品を読むのは大変かもしれない。けれど、想像してみたい。怖くもあり、楽しくもあるこの世界を。



■7月の連休のお知らせ。

7月は...やっぱりハッピーマンデー海の日を絡めての日程で、恒例月イチ連休をいただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが何卒ご理解いただきます。

7月15日(日) ~ 16日(月・海の日)

■三周年記念特別展

「no T-shirt, no life! '07」  
今年も開催中です！

昨年当店のオリジナルTシャツ発売を記念して開催した「no T-shirt, no life!」展。Tシャツ共々、大変ご好評いただきましたが、今年も新作Tシャツをひっかけて、フタタビ開催中でありま〜す！



編集後記

今月は毎年恒例のプチリニューアル号：プチとは言いつつ、個人的にはかなり大変でありました...とは言いつつ、プチであることには変わりありませんが(苦笑)。新連載もお楽しみいただければ幸いです(お)



もちろんTシャツの方も既に大変ご好評いただいておりますが、これから本格的なTシャツのシーズン。是非この夏の定番Tシャツに加えて下さいね。

食いをしたりと、楽しい撮影会を行いました。

今年は和風なデザインということで、スツツ一同、先日深大寺でお蕎麦をたべたりお寺を散策したり、買い

「毎月新聞 ごはん」、置いていただけてます。

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けています。ありがとうございます。



6月1日、当店はなんとか無事に3周年を迎えることが出来ました。当日は金曜日ということもあってか、たくさんのお客さんにご来店いただき、またたくさんのお祝いの言葉やプレゼントをいただきました...いや、ホント、去年の比じゃないですよ、コレ...ということで、みなさんのあたたかい愛情に包まれてご満悦の店長ミヤザキ(笑)。開店以来、地味でありふれた毎日をくり返しながらうやく3年。みなさんに磨かれて小さな星もようやくびかびか光り出したのかもかもしれません(お)



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/

