

新聞ごはん

第38号

2007年7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



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

ここ数年、海の日と言えば旅の日と決めていました。お店を始めたからほんの少しのお休み、しかも運休となるときには貴重で、計画を練りに練り上げます▼三年前、お店を始めた年は「海の日」だから、軽車を乗せて三浦半島へ。横須賀から海沿いを三崎港まで走りました。よく晴れ渡った暑い日で、三崎港に着く頃にはへとへとに。街の錢湯で汗を流したら、三崎名物のまぐろ料理に舌鼓をうちました▼昨年は「海の日あそび山企画」と称して、同じ軽車仲間(奥多摩)へ。駒からじわじわ上り奥多摩湖へ、さらに峠道を上って風張峠を超えて、檜原村へ。山菜料理のおいしいいつも宿に泊りました。小さいけれど眺めの良いお風呂も、いつも楽しみにしています▼昨年は相方と三人で大阪へ「食い倒れツアーハイ」に出かけました。自転車を持ついくはすが、あいにくの雨。電車と徒歩での食べ歩きとなりました。たこ焼きにお好み焼き、串揚げに天ぷらうどんと大阪の味をこれでもかと満喫。素敵なカフェや家具屋さんもチェックして盛りだごさんの連休となりました▼そして今年。やっぱりいつとなりました▼そして今年。やっぱりいつに多くの台風直撃。樂しみにしていた鎌子の海の幸が、嵐の回こうに消えました。残念無念。来年こそは絶対、自転車持つて、どうか行こう!さあ、今から計画だ!(麻)

もつと野菜を召し上がりなれ!!

まずはスタッフ・大好きサラダ
ベスト3入り間違いなしの「ヤム・ヌ
ア(タイ風牛肉サラダ)」は、フレッシュ
ライムとナンブラーで作ったドレッシング
とピーナツ・パクチーがポイント。

冷やし茄子・ごましょゆだれ

は煎りたての胡麻と醤油、ニンニクをあわせた
ごましょゆだれで、蒸し茄子をいただきます。
生姜を合わせるのが絶対美味しい!

「ゴーヤが嫌い」と言っていたスタッフも大
好きになった「ゴーヤチャンプル」
は夏の定番。ごま油と塩で、シンプルなおいしさです。

この他にも野菜メニューが目白押し。ぜひいつものメニューに
もう一品、旬の野菜を召し上がってみてください。

世の中、肉好き、魚好きの方は多くいらっしゃ
いますが、意外と野菜好きの方は少ないよう。
かくいう私も、子供の頃、野菜があまり好き
ではありませんでした。独特の風味や多彩な
食感に、季節ごとに移り変わる旬のおいしさ
…大人になって知れば知るほど、野菜が大好
きになりました。

そこで、当店人気の野菜メニューをご紹介。



海の幸が、嵐の回こうに消えました。残念
無念。来年こそは絶対、自転車持つて、どう
か行こう!さあ、今から計画だ!(麻)

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!



黒川裕子

(通称黒ちゃん)

七

実は私、以前は今とは全然結びつかない普通のOLをしていました。仕事としての調理経験がなかった私がなぜこの仕事をするようになったのかというと…

小さい頃から何かを作ることが好きで工作や手芸やお菓子作りなどが得意だったのですが、その頃は料理に全く興味がありませんでした。大学生の時に母が病気になってしまい、我が家のがんを作ることになり、それまで何も考えないで食べていただけ…実は生活の中ですごく重要な欠かすことのできないもので、じほんによって人を元気にすることもできる…そこに気付いた時から料理に

＊ハロー！リトル・スター・レストラン…

経験も技術もまだまだ
応募してみたのです
リトスタ流おいしい
提供できるよう日々努
思っていますので ど
いいたします！

興味を持ち、はまってきました。
それから漠然と料理か栄養の仕事ができ
たらしいなあと思いつながら過ごしていく
ある日の出来事。前の職場の方にボロリ
と料理の仕事をやつてみたいんですよお
といつひと話を話したことがありまして。
そうしたらその方が「黒ちゃんには絶対
合っているから、色々動けるうちにやつ
てみたほうがいいよ、応援するよ!」と
助言して下さって、その後押しもあり、
一番のお気に入りのお店であつたこのリ
トル・スター・レストランに思い切つて

お墓



他味たけびおいしい。
意外と大きいので
おなかかいしばりい。

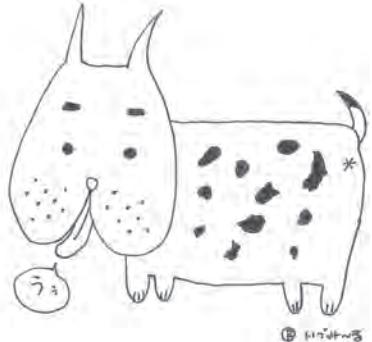
おやきを知ったのは、たぶん調布市の深大寺門前の店で売っているのを食べた時です。母がお土産で買ってきてくれたのですが、おいしくて以来、深大寺に行く時はおやきを買ってきてもらいました。そのおかげで、信州の名物だと知ったのはいつだったでしょうか。だから中に野沢菜漬けが入っていたのか、とやけに納得したのを覚えてます。このおやきと焼きまんじゅうは、立場的に似たもののような気がします。群馬でも、長野でも、米があまりとれなかったため、小麦粉やそば粉を使ったものが主食となりました。群馬はうどん、長野は蕎麦。だから、おやきも焼きまんじゅうのようない粉を使ったおやつが生まれたのです。どちらも、ちよっと小腹がすいたときにちょうどよいおやつ。どちらも、とても素朴な食べ物なのです。さて、母の実家が群馬であり、小さいころから、長い休みのたびに、祖母の家や叔母の家に遊びに行きました。それで、焼きまんじゅうを食べる機会があったのです。わざと

14: 焼きまんじゅう

群馬県の郷土料理の一種。
まんじゅうを竹串に刺し、甘味噌だれをつけて焼いたもの。

店で食べるのもありましたし、持つて帰ることもありました。大きくて素朴なまんじゅうに甘味噌だれがおいしく、大好きでした。いつのころから、中に餃子が入った焼きまんじゅうまで登場。でも、私は中にも入っていないもののほうが好きです。東京では知らなかつた、群馬のお菓子。別に夏らしいわけではないけれど、焼きまんじゅうが、私にとって、夏休みの思い出味であるのは、それだけはあります。お店で焼きまんじゅうを食べる時には、他の食べ物や飲み物も注文します。例えば、かき氷とか、例えラムネとか。中でも一番印象に残つていてのが、ところてん。亡くなつた祖母が好きで、よく食べていました。子供の私には、やっぱり甘いものが魅力的で、ところてんをそんなに食べたいとは思わなかつたのですが、やはり、ひんやりつるつるとのどがしそうといつてんは、夏にぴたりのお菓子だなあと今では思います。焼きまんじゅうといつてん。そして祖母の顔。祖母が夏生まれだということもあってか、夏になると必ずセットで思い出してしまいます。(圭)

日曜ビンゴ! ポイントスタート! いざなーる
サンデー・いざなーる。



先

日、ある常連のご家族が、お父さんの誕生日にご来店くださいました。おめでとうの乾杯からほほ笑み、お祝いという事で(?)いつもより盛りだくさんのお料理。お食事の後には、お母さんとお店のスイーツ担当深澤が事前に相談して決めていた毎の桃のタルト!

丁度、ある常連のご家族が、お父さんの誕生日にご来店くださいました。おめでとうの乾杯からほほ笑み、お祝いという事で(?)いつもより盛りだくさんのお料理。お食事の後には、お母さんとお店のスイーツ担当深澤が事前に相談して決めていた毎の桃のタルト!

私は小さい頃、誕生日にレストランでお祝いをしてもらひた事があります。私はそのお店の「白いスペゲッティ（カルボナーラの事）」と「きのこのスープ」が大好きで、店員さんも優しくてお気に入りのお店でした。

誕生日だから特別に、というわけでなく、普段からよく行く小さな洋食屋さんでしたが、その大好きなお店で、自分の誕生日を家族で過ごせたという事がとても嬉しかったのを見ています。

先ほどのご家族のようじ、お誕生日だったり結婚記念日だったりされるお客様も、そんな風に、普段から気軽に旅行しているけど、でもちょっと特別な大切な日も、やっぱりトル・スター・レストランで過ごしたいな、と思つていただけているのかな。そう思つて、とも嬉しく、まるで心からまだ幸せな気分のおすそ分けをもらつてこられる温かい気持ちになれるのです。

vol.02 特別な日

時折聞い立てるお話を、お料理を分け合つ姿もとも微笑ましく、お子さんから似顔絵つきのプレゼントがあつたり記念撮影をしたりと、ホールに立つて私もついつい顔がほほんてしまつて、素敵なお誕生日会でした。

私も小さい頃、誕生日にレストランでお祝いをしてもらひた事があります。私はそのお店の「白いスペゲッティ（カルボナーラの事）」と「きのこのスープ」が大好きで、店員さんも優しくてお気に入りのお店でした。



miyazaki's choice



宮本輝

『青が散る』

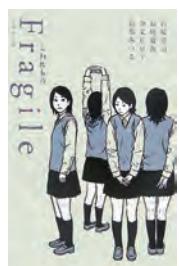
宮本 輝 文春文庫

『竜馬がゆく』

司馬 遼太郎 文春文庫

坂本竜馬という男は、なんとかいい男か。この本を読むと、そう思う。剣の腕が立ち、夢に向かって突き進む熱い男のようでいて、どこかクール。とはいへ、なんでも行きのスーパーマンではないし、外見は大男でぱっとせず、女にも弱い。それでも、彼の生き方は痛快で見ていて気持ちがよい。なんだか元気が出していく、パワーをもたらせる気がする。

うだるような暑さの中でも、夢中になれる何かがあれば、夏バテなんじゅく吹く風。テニスに恋に人生に向き合い、熱く夏を超えていく主人公たちに、読者は火傷はしてもバテはしないだろう。青春は何も、青年だけのものではない。かく、私はいつも燃えている女であって、夏バテなどしたことがないのだ……暑苦しいスマセん。



hishima's choice

『Fragile—こわれもの』

石崎 洋司 他 ボプラ社

深澤圭子
宮崎麻美
磯島ゆう子
yuko ikezawa
asami miyazaki
kenko fukazawa

★今月のお題★

「夏バテをふきとばす本」

梅雨があければ、いよゞもやつてへん。楽しくて暑い、本格的な夏に負けない元気をもらひる、本のソムリエたちおススメの「夏バテをふきとばす本」とは、



8円はお盆休み…のお知らせ。
8円はやつぱりやつかりお盆休みをいた
だらやつたらします(笑)。みんなでいは
じ迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお
願いいたします。

8月12日(日)～16日(木)

■ 8円はお盆休み…のお知らせ。
8円はやつぱりやつかりお盆休みをいた
だらやつたらします(笑)。みんなでいは
じ迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお
願いいたします。

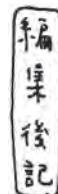


ぱい開催させていただきましたよ!(笑)。
既にお買い求めの方も、これから賣おつか
な!ってな方も、これから梅雨明け!いよ
いよ本格的なTシャツのシーズン:是非當
店オリジナルTシャツ、この夏着倒してい
ただければ幸いです。



■ 1周年記念特別展
「no T-shirt, no life! '07」
好評開催中です。

6月1日の開店記念日以来ご好評いただき
て毎月、新作オリジナルTシャツ&
「no T-shirt, no life! '07」展。みなさ
んすじにお楽しみいただいていると思いま
すが、季節モノでありますのでこの夏いつ
日この頃です…ついで今すぐでも!(お)



今年は猛暑か〜、一転、平年並みか、涼し
いかも…と予想が変わっても、ひえひえ
ビールがおいしい季節に変わりありません
〜ノドを鳴らしてグイグイのみたい今
日この頃です…ついで今すぐでも!(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

今月から遅番キッチンスタッフの黒ちゃん(乙女組)も加わって、ますます賑やかな当店がありますが、特に7人のレギュラースタッフが勢揃いのティ・タイム... 実は一日のうちでもお客様的には一番ヒマな時間帯なんですが(苦笑)、時々おしゃべりなどしつつみんなでテキパキと夜の仕込み... いや、華やかですね~女の子が多いと(笑)... って、でもキッチンはまさに所狭し!ってかんじ(苦笑)。新スタッフも、おなじみスタッフもまた一回り成長できる、そんな夏にしたいものですね(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/>

