

毎月 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

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。



ふしぎなまじろくそう。

Little Star Restaurant
リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

小星★人語

ここ数年、海の日と言えば旅の日と決まっていた。お店を始めてからは数少ないお休み、しかも連休となるさらに貴重で、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、海を目指せ!」と、自転車仲間と電車に自転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。街の銭湯で汗を流したら、三崎名物のまぐろ料理に舌鼓をうちました▼一昨年は「海の日あえて山企画」と称して、同じ自転車仲間と奥多摩へ。駅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、松尾村へ。山菜料理のいいいつもの宿に一泊しました。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▼去年は相方と二人で大阪へ「食い倒れツアー」に出かけました。自転車を持っていくはずが、あいにくの雨。電車と徒歩での食へ歩きとなりました。たぐ焼きにお好み焼き、串揚げに天ぷらうどん、と大阪の味をこれでもかと満喫。素敵なカフェや家屋さんもチェックして盛りだくさんの連休となりました▼そして今年。やっぱりいつもの自転車仲間と、銚子まで利根川サイクリングロードを走るつもりでしたが、あいにくの台風直撃。楽しみにしていた銚子の海の幸が、風の回りに消えました。残念。無念。来年こそは絶対に、自転車持って、どこか行こう! さあ、今から計画だ! (麻)

世の中、肉好き、魚好きの方は多くいらっしゃると思いますが、意外と野菜好きの方は少ないようです。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します。

もっと野菜を 召し上がれ!!

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チンプリ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・ごましようゆだれ」は煎りたての胡麻と醤油、ニンニクをあわせてごましようゆだれで、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!

「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、シンプルなおいしです。

この他にも野菜メニューが自由押し。ぜひいつものメニューにも一品、旬の野菜を召し上がってみてください。



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！



はじめまして。先月のガウちゃんに
続き、新入りのキッチンスタッフと
して加入しました乙女座故の乙女組、黒
川裕子です！

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、私が家族のごはんを
作ることになり、それまで何も考えない
で食べていたごはん…実は生活の中でず
ごく重要で欠かすことのできないもの、
ごはんによって人を元気にすることでも
きる…そのこと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… 黒川裕子 (通称黒ちゃん)

興味を持ち、はまっていました。
それから漠然と料理が栄養の仕事ができ
たらいいなあと思いつながら過ごしてい
たある日の出来事。前の職場の方にボロリ
と料理の仕事をやってみたいんですよお
ということをお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っ
てみたほうがいいよ！応援するよ！」と
助言して下さい、その後押しもあり、
一番のお気に入りのお店であったこのリ
トル・スター・レストランに思い切って
応募してみたのです。
経験も技術もまだまだこれからですが、
リトスタ流おいしいごはんを皆さまに
提供できるよう日々努力していきたいと
思っていますので、どうぞよろしくお願
いいたします！

夏

になると思い出すのが、焼きまん
じゅう。なのですが、まずは「お
やき」の話から。

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いいました。そのお
やきが、信州の名物だと知ったのはいつだっ
たでしょうか。だから中に野菜菜漬が入っ
ていたのか、とやけに納得したので覚えて
います。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、おやきや焼きまんじゅ
うのような粉を使ったおやつが生まれた
ようです。どちらも、ちょっと小腹がす
いたときにちょうどよいおやつ。さらに、
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。お

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。

14: 焼きまんじゅう

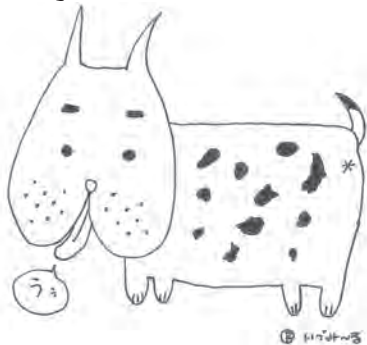
店で食べることもありましたし、持って帰
ることもありました。大きくて素朴なまん
じゅうに甘味噌だれがおいしくて、大好き
でした。いつのころから、中に餡子が入っ
た焼きまんじゅうまで登場。でも、私は中
に何も入っていないもののほうが好きです。
東京では知らなかった、群馬のお菓子。別
に夏らしいわけではないけれど、焼きまん
じゅうが、私にとって、夏休みの思い出の
味であるのは、それだけではありません。
お店で焼きまんじゅうを食べる時には、
他の食べ物や飲み物も注文します。例え
ば、かき氷とか、例えばラムネとか。中
でも一番印象に残っているのが、ところ
てん。亡くなった祖母が好きで、よく食
べていました。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ったのです
が、やはり、ひんやりするところのどご
しよいところてんは、夏にぴったりのお
菓子だなあと今では思います。焼きまん
じゅうとところてん。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)

お菓子
な日々。



美味だけれどおいしい。
意外と大きいので
おなかいっぱい…

日曜ピ・ポイントスタツ・いづみ〜るの
サ・ン・デー・いづみ〜る。



先 日、ある常連のご家族が、お父さんのお誕生日にご来店くださいました。おめでとうの乾杯からはじまり、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、お母さんと当店のスイーツ担当深澤が事前に相談して決めていた、旬の桃のタルト!



vol.02 特別な日

時折聞こえる会話やお料理を分け合う姿もとても微笑ましく、お子さんから似顔絵つきのプレゼントがあったり記念撮影をしたりと、ホールに立っている私もつい顔がほころんでしまうような、素敵な誕生日会でした。

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

お誕生日だから特別に、というわけではなく、普段からよく行く小さな洋食屋さんでしたが、でも、その大好きなお店で、自分のお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覚えています。

先ほどのご家族のように、お誕生日だったり結婚記念日にいらして頂けるお客様も、そんな風に、普段から気軽に行っているけど、でもちょっと特別な大切な日も、やっぱりリトル・スター・レストランで過ごしたいな、と思っていただけにいるのかな。そう思うと、とても嬉しく、まるでごちそうまで幸せな気分のおすそ分けをもらっているような、温かい気持ちになるのです。



hieshima's choice

『Fragile—こわれもの』

石崎 洋司 他 ポプラ社



miyazaki's choice

『青が散る』

宮本 輝 文春文庫



fukazawa's choice

『龍馬がゆく』

司馬 遼太郎 文春文庫

坂本龍馬という男は、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あり、どこかクール。とはいえ、なんでもできるスーパーマンではないし、外見は大男でばつとせず、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。なんだか元気が出てくる、パワーをもらえる気がする。

うだるような暑さの中でも、夢中になれる何かがあれば、夏バテなんて吹く風。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。かくいう私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...暑苦しくてスイマセン。

放課後の教室は掃除しないと薄汚かった。それでも居残って笑ったり怒ったり。毎日は刺激にあふれ、感じるのを止められなかった。本書が秀逸なのはその頃のどきどき感を思い出させてくれるだけでなく、現実と取組み合うエネルギーをくれるところにある。俯いている時、どこかではとあるような、とびきりのティーンエイジ小説集。

★今月のお題★

「夏バテをふきとばす本」

梅雨がなければ、いよいよやってくる。楽しくて暑い、本格的な夏に負けない元気をもらえる、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?

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



■8月はお盆休み...のお知らせ。
8月はやっぱりちゃっかりお盆休みをいただきます(笑)。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願ひいたします。

8月12日(日) ~ 16日(木)

■三周年記念特別展

「no T-shirt, no life! '07」

好評開催中ですよー!

6月1日の開店記念日以来、好評いただいております。新しいオリジナルTシャツ & 「no T-shirt, no life! '07」展。みなさんずいぶん楽しんでいただいていると思います。が、季節モノであらまのこの夏にっ



編集後記

今年は猛暑から、一転、平年並みか、涼しいかも...と予想が変わっても、ひえひえビルがおいしい季節に変わりました。今年、ノードを鳴らしてグイグイのみたい今日この頃です...って、今すぐにも! (お)



ばい開催させていただきますよ! (笑)。既にお買い求めの方も、これから買おっかな! ってな方も、これから梅雨明け! いやいよ本格的なTシャツのシーズン...是非当店オリジナルTシャツ、この夏着倒していただければ幸いです。

「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。



今月から選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ですが、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さんの一番ヒマな時間帯なんです(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! つかんじ(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)

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/

