

まだ厳しい残暑が続いておりますが、そんな暑さにも負けず、夏バテも克服する「スマートごはん」それは肉！先月は野菜特集をお送りしましたが、当店はもちろん、お肉も大好きです。やっぱりお肉を食べるとパワーが出るね！とはりきって夏の終わりに、あえてお肉料理をオススメします。

当店の定番肉料理と言えば、みんな大好き鶏の唐揚げ。二度揚げでカリッとしたジューシーな食感が自慢です。レモンをきゅっとしぼって召し上がれ！

泡盛や焼酎と一緒に食べたい豚の角煮は、たまに醤油ベースでこつこつとした味わい。二日かけて煮込み、ふっくらと柔らかくなつたお肉は、独り占めしたい美味しさです。

さらには、当店一番人気の肉料理、ねぎとん。天ぷらにした豚ロースに、大根おろしとたっぷりのねぎをのせて、ポン酢醤油でいただきます。天ぷらなのにさっぱり、夏バテなんどこ吹く風、さくさく食べられちゃいますよ。

お二ヶ好きたみなさん、どうぞ当店の自慢料理、ご賞味くださいませ！

まだ厳しい残暑が続いておりますが、そんな暑さにも負けず、夏バテも克服する「スマートごはん」それは肉！先月は野菜特集をお送りしましたが、当店はもちろん、お肉も大好きです。やっぱりお肉を食べるとパワーが出るね！とはりきって夏の終わりに、あえてお肉料理をオススメします。

# 新聞ごはん

第39号

2007年8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。



## 小星人語

夏になるとカレーが食べたくなるのは、なぜなのか？ スパイスの風味が食欲をそそり、辛くて熱くて汗をかくのに、食がすんでもしまいます▼ランチメニューのチキンカレーは、仕込み時に頻度が上がります▼グリーンカレーペースト、ココナッツミルク、ナンブラー。この二つさえあれば、グリーンカレーは手軽に作れるカレーです。賄いの場合、具はあるものを適量に。定番の茄子、きのこや玉葱、ピーマンなど、火がすぐに通る材料が良いようです▼よく作るのは鶏と野菜のみルクカレー。鶏肉に塩、胡椒、カレー粉で下味付け、バターで炒めます。半分ぐらいた火が通ったら好みの野菜を加えてさらに炒め、水と牛乳を半々の割合でひたひたに鰯に代えても美味しいです▼最近のヒットはカボチャと茄子のドライカレー。オリーブオイルを弱火で熱し、クミンシードを投入。香りが立つたらバターと鶏肉を入れ炒め、さらに一口大に切ったカボチャと茄子も加えて炒めます。ホールトマトと少量の水、コンソメを入れ具に火を通して塩、胡椒、チリで味を整えます▼そろそろ夏も終盤戦。だけど、マイカレーブームはまだまだ終わるそつにありません（麻）

# 肉うどせよさじ

## やさしさ



厨房



店長ミヤザキ・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!



**新体制**になり結成された乙女組も、一緒に過ごすことが数ヶ月。「乙女座」以外にも、乙女組には共通点があることが判明してきました。

まずは当然、料理が好きだといいます。さうには、当店のメニューの中でも、特に地味で渋いメニューが好きだと云ふと。「ふだん着の、どちらそう」など、当店のコンセプトのように、「普通だけ」キラリと光る「食べ物が好きなのです。ちなみに最近判明したのは、三人とも「ショーアイス」が大好きといふことです。男性のタイプにもそれは繁荣されているのが、派手な美形の男性よりも、味わい深く癖のある男性に惹かれる傾向があるようです。音楽もヒットチャートに上

## \* 最近の乙女は、食も浴衣も渋好み? ... 宮崎麻美 (店長ミヤザキ)

うないような渋いミュージシャンが好きで、乙女というには、ちょっと過ぎ。では、違うところはどこかと言えば、血液型が違います。ワタクシA型、ガワちゃんのB型。ワタクシはお酒も飲めば甘いものも食べるけど、ガワちゃんは下戸でスイーツ大好き、クロちゃんは飲ん兵衛で辛党。甘いものはクロちゃんは飲ん兵衛で辛党。甘いものは

…なんだかんだで三人、絶妙なバランス (チョコレートアイス以外) 草手です。

…なのであります。

さてこんな乙女組、スタッフみんなで花火大会に出かけようと…三人とも渋い浴衣! 乙女組なのに、ピンクの浴衣とか…乙女っぽさが足りない! そいえば…乙女座の知り合いに、乙女っぽい人が見当たません。もし、いらっしゃいましたら、ご一報お待ちしております。

甘すぎるお菓子が好きではない私も、この濃厚なアイスは、なぜか大好きです。ちょっとと食べたいときに、ちょうどよい大きさで、お得なところがよいファミリーパックのアイス。実家に行くと、孫(私にとっては姪です)のために、母が用意しています。そういえば、私が実家にいるときも、たまたま冷凍庫に入っていたなと思いつります。今は貰わなくなってしまったので、懐かしい気がします。

もっと小さなころ、私はソフトクリームが大好きでした。コーンにアイスがのつていて、いろいろなその場でできあがる

日には、つい冷たいものが欲しくなります。それは、体温を下げようとする人間の本能とも言えるでしょう。冷たいものと単純に言つても、水やジュース、はたまたビールなどをぐぐぐ飲むのもいいですが、やはりアイスクリームが恋しくなります。

最近は食べる回数も少ないせいか、少々高くてお気に入りのものを買います。その筆頭が、ハーゲンダッツのミニカップ。期間限定ものの新しいフレーバーが出ると、一度は試してみたくなります。

牛乳と乳製品を主成分として、甘味等を混ぜ合わせて凍らしたお菓子。

# なヨハ。 ゆ草子



きーんと冷たい  
かき氷は、  
やっぱり夏がいいですね。

ど、家では食べられないこと、そしてやわらかくておいしい。たまたま買つてもうまる特別感もよかつたのかもしれません。ところが、大して食べてもいいうちに、ぱとりとドリーム部分を落としてしまうことがよくありました。子供のことでですから、無意識に手を傾けてしまったのでしょう。それは、大変なショックでした。

といえば、妹がアイスクリームを作ってくれたことがあります。牛乳と卵どちらかーンスターか何かを入れただけで、おいかつたし、家でもアイスが作れるんだか感心しました。以後、自分で作はれたことはなかったのですが、お店を始めてから、たまたま作るようになります。それは、生クリームを泡立てて作る比較的簡単なものです。また、自作インを使ったシロップを凍らせてシャーベットにしても、口当たりさっぱりの大人のアイスができます。

夏はやっぱりアイスクリーム。でも、あとで冬に、こたつでアイスというのもいいですね。これから季節も、やっぱりアイスクリームでしちゃうか。(圭)

日曜ビンゴ! ポイントスタート! いざなーるの  
サンデー・いざなーる。



(R) いざなーる

八月のある平日の夜、とあるお客様が浴衣姿で入った。週末でもないのに、どこかでお祭りか花火大会があったのかな?と思つている。どうやらどうではなく、夏だらけと浴衣でも着ようかな、という気分だったそうです。それを聞いて、とても感心してしまいました。私も一応、姉に借りたところだ。うつかり忘れてしまいました。でも、そもそも一人じゃ着られないし、あの花火大会の人じみを考えると、暑いし、歩き回りいい、疲れるだけだし。もういよいよ浴衣はやめよう……。

と思つたその時、ふとあるお客様の事を思い出しました。何でもない時に、さらっと浴衣を着るなんて、すぐ風情があるし、大人な感じでかっこ良くな。私も自分で浴衣を持っていれば、そんな風になれるかな。よし、この機会に一式買って、自分で着られるようになっちゃおう!

そして花火大会当日は新品の浴衣と帯を持ってお店に集合。いや、着付けです。しかし案の定、店長と深澤さん泣きつき、浴衣から帯まで全部やつてもらつてしましました。私が一人でぱりっと浴衣を着こなせるかっこ良い大人になるには、まだまだ時間がかかりそうですね。



## vol.02 夏は浴衣で

はいえ、着てみたい気持ちはあります。やはり面倒だという方が勝つてしまします。

でも、毎年スタッフと行つてゐる神宮花火大会、今年も女性陣は浴衣で行く

といいます。私も一応、姉に借りたところだ。うつかり忘れてしまいました。でも、そもそも

一人じゃ着られないし、あの花火大会の

人じみを考えると、暑いし、歩き回り

いい、疲れるだけだし。もういよいよ浴衣はやめよう……。

と思つたその時、ふとあるお客様の事を思い出しました。何でもない時に、

さらっと浴衣を着るなんて、すぐ風

情があるし、大人な感じでかっこ良くな。私も自分で浴衣を持っていれば、

そんな風になれるかな。よし、この機

会に一式買って、自分で着られるようになっちゃおう!

そして花火大会当日は新品の浴衣と帯を持ってお店に集合。いや、着付けです。しかし案の定、店長と深澤さん泣きつき、浴衣から帯まで全部やつてもらつてしましました。私が一人でぱりっと浴衣を着こなせるかっこ良い大人になるには、まだまだ時間がかかりそうですね。

二十九

深澤圭子  
宮崎麻美  
稗島ゆう子  
yuko miyazaki

『さよなら妖精』  
米澤 穂信 創元推理文庫

hieshima's choice



『魂込め』  
目取真俊 文春文庫



『永遠の出口』  
森 純都 集英社文庫

fukazawa's choice

過去に、主人公と全く同じ出来事がないとも、どこか懐かしい。時代が近いだけではなく、それ以上に小学生の、中学生の、高校生の自分を、どこかに見つけられるのができるから。こんなこと思つていたとか、あんなこと悩んでいたなど。それは懐古趣味という訳ではなく、その懐かしい風景があるからこそ、今の自分がいることを思うと、心強くなる。

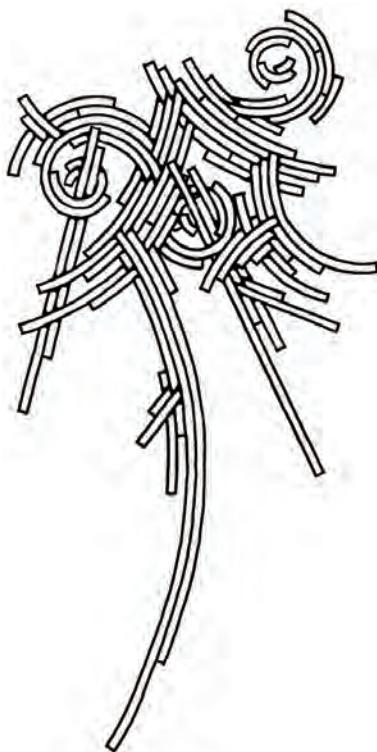
かつて人間だった実体のない何か、とか、実体を離れることのある魂(まぶい)とか、それらに対する敬意とか、祈りとか。昔はあつたはずの尊い風景が、今も沖縄にはある、と思つてしまふのは、他所者のセンチメンタリズムだろうか? その尊い風景を「懐かしい風景」と呼ぶのは、傲慢だろうか? 悲しみを背負う沖縄の、見えない風景が心に残る。

高校時代、憧れたりやんたりした相手はいつも異邦人のようにまぶしかつた。そんな事を思い出させてくれるのが本作だ。日常ミステリを交えながら異邦人マーヤが地元の高校生と共に日本文化を理解していく様は、実に興味深い。そして異邦人に真正面からぶつかつた主人公はどう考へ行動するのか。眞剣に生きようとする高校生たちの熱い季節を綴る。

★今月のお題★

「懐かしい風景」

夏休み、海、空、帰省、田舎、家族…なぜか真夏は、懐かしい風景に満ちている。本のソムリエが夏に想つ「懐かしい風景」とは?



Ishii Takuya

■当店初の一日貸切イベント  
「月と太陽」のお知らせ。  
当店にとって初めての終日貸切イベントを  
この秋、開催することになりました。  
というのも、当店店長ミヤザキと当店スタッフ  
店員のokayanがいよいよ結婚すること  
に相成りました。その人前式&披露会を  
当店にて執り行ねようという、いたって個人  
的なものではあります、せっかくですの

じこくじで、生まれてこの方長く続いた独  
身時代もいよいよ年貢の納め時。残りひと月、  
思う存分満喫できる…わけないね(苦笑)(わ)



■9月の月イチ連休のお知らせ。  
9月は以下の日程で月イチ連休をいたさ  
ります。みなさんにはご迷惑をおかけします  
が、何卒よろしくお願ひいたします。

9月16日(日)～17日(月)



でもいつもおもしろいただいているみなさん  
にも、お祝いにお越しいただければ、これ  
ほどうれしいこともございません。

9月23日(日・秋分の日)  
午後7時から10時頃まで

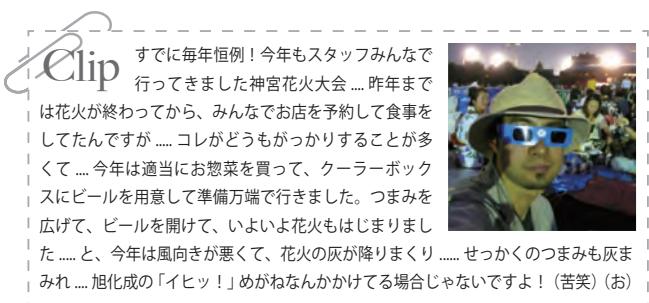


詳しいは当店ホームページをご覧下さい



## 「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。



**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](mailto: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/>

