

# 毎月 新聞 ごはん

第 39 号

2007年8月

発行所

リトル・スター・レストラン

インターネット無断スポット

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。



リトルスターごちそう。

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

tel: 0422-45-3331  
www.little-star.ws

## 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、食がすすんでしまします▼ランチメニューのチキンカレーは、仕込みに時間がかかるため、あまの賄いに出しません。そこでカレーを食べたい時は、短時間でできるカレーを作ります。夏には特に、その頻度が上がります▼グリーンカレーペースト、ココナッツミルク、ナンプラー。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、具はあるものを適当に。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ミルクカレー。鶏肉に塩、胡椒、カレー粉で下味を付け、バターで炒めます。半分ぐらい火が通ったら好みの野菜を加えてさらに炒め、水と牛乳を平々の割合でひたひたに加え、コンソメを入れます。具に火が通ったら塩、カレー粉で味を整えます。鶏肉を鮭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。オリブオイルを弱火で熱し、クミンシードを投入。香りが立っ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たら、塩とカレー粉、チリで味を整えます▼そうそう夏も終盤戦。だけど、マイカレーブームはまだまだ終わらずにありません(麻)

# ま

だまた厳しい残暑が続いておりましたが、そんな暑さにも負けず、夏バテも克服するスタミナごはん、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は、みんな大好き鶏の唐揚げ。二度揚げでカリッとジューシーな食感が自慢です。レモンをぎゅっとしぼって仕上げが！

# 肉が大好き!!

泡盛や焼酎と一緒に食べたい豚の角煮

は、たまり醤油ベースでこっくりとした味わい。二日かけて煮込み、ふっくらと柔らかくな

ったお肉は、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小ねぎをのせて、ポン酢醤油でいただきます。天ぷらなのにさっぱり、夏バテなんてどこ吹く風、ささく食べられちゃいますよ。

おニク大好きなみなさん、どうぞ当店の自慢料理、ご賞味くださいませ！



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!



新

体制になり結成された乙女組も、一緒に過ごすこと数ヶ月。「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。

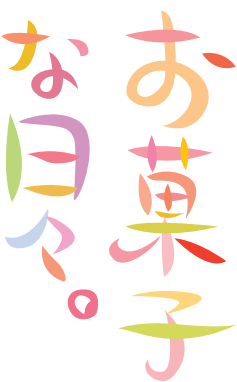
まずは当然、料理が好きだということ。さらには、当店のメニューの中でも、特に地味で渋いメニューが好きだということ。「ふだん着の、ごちそう」という当店のコンセプトのように、「普通だけどキラリと光る」食べ物が好きなのです。ちなみに最近判明したのは、三人とも「シューアイス」が大好きということ。「ハーゲンダッツ」ではなく、あくまで「シューアイス」! イイネ!

男性のタイプにもそれは繁栄されているのか、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 (店長ミヤサキ)

ら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、ちょっと渋すぎ? では、違ふところはどこかと言へば、血液型が違います。ワタクシA型、ガワちゃんO型、クロちゃん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、クロちゃんは飲兵衛で辛党、甘いものは(チョコレートアイス以外) 苦手です。... なんだかんだで三人、絶妙なバランスなのであります。

さてこんな乙女組、スタッフみんなで花火大会に出かけると... 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! そういえば乙女座の知り合いに、乙女っぽい人が見当たりません。もし、いらっしやいますら、ご一報お待ちしております。



暑い日には、つい冷たいものが欲しくなります。それは、体温を下げるように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っても、水やジュース、はたまたビールなどをぐくぐく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、少々高くても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、一度は試してみたくありません。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、たまに冷凍庫に入っていたなど思い出します。今では買わなくなりましたので、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っていること、くるとその場でできあがること、

## 14: アイスクリーム

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。

と、家では食べられないこと、そしてやわらかくておいしい。たまに買ってもらう特別な感覚もよかったのかも知れません。ところが、大して食べてもいないうちに、ぽとりとクリーム部分を落としてしまうことがよくありました。子供のことですから、無意識に手を傾けてしまったのでしょう。それはそれは、大変なショックでした。

そういえば、妹がアイスクリームを作ってくれたことがあります。牛乳と卵と、たぶんコンスターチか何かを入れたと思います。少々舌に残る感じはありましたが、おいしかったし、家でもアイスが作れるんだと感心しました。以後、自分では作ったことはなかったのですが、お店を始めてから、たまに作るようになりました。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、白ワ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、口当たりさっぱりな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、あえて冬に、こたつでアイスというのもいいですね。これからの季節も、やっぱりアイスクリームでしょうか。(圭)



きーんと冷たい  
がき氷は、  
やっぱり夏がいいですね。

日曜ピ・ポイントスタッフ・いづみ〜るの  
サマー・いづみ〜る。



® いづみ〜る

八月のある平日の夜、とあるお客様が浴衣姿でいらっしゃいました。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?と思っ  
ていると、どうやらさうではなへ、夏だしちょっ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



## vol.02 夏は浴衣で

はといえば、着てみたい気持ちはあっても、やはり面倒だという方が勝ってしまします。

でも、毎年スタッフと行っている神宮花火大会、今年も女性陣は浴衣で行くといひます。私も一応、姉に借りてくるつもりだったのですが、うっ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、あの花火大会の人ごみを考えると、暑いし、歩きづら  
いし、疲れるだけだし。もういいや、浴衣はやめよう……。

と思ったその時、ふとあのお客様の事を思い出しました。何でもない時に、さうと浴衣を着るなんて、すごい風情があるし、大人な感じがっていいな。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!

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



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

### ★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う「懐かしい風景」とは?



heshima's choice

### 『さよなら妖精』

米澤 穂信 創元推理文庫



mizasaki's choice

### 『魂込め』

目取 真俊 文春文庫



fukazawa's choice

### 『永遠の出口』

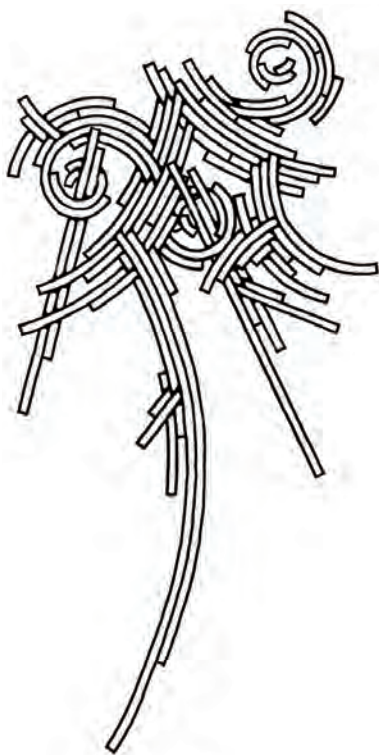
森 絵都 集英社文庫

過去に、主人公と全く同じ出来事になくても、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、どこかに見つけることができるから。こんなこと思っていたなとか、あんなこと悩んでいたとか。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、今の自分があることを思うと、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。昔はあったはずの尊い風景が、今も沖繩にはある、と思ってしまうのは、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? 悲しみを背負う沖繩の、見えない風景が心に残る。

高校時代、憧れたうらやんだりした相手はいつも異邦人のようにまぶしかった。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リ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った主人公はどう考え行動するのか。真剣に生きようとする高校生たちの熱い季節を綴る。





Ishii Takuya

■ 当店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・マザキと当店名物店員の okayan がいよいよ結婚することになりまして、その人前式&披露会を、当店にて執り行おうという、いたって個人的なものではありますが、せっかくですが、何卒よろしくお願ひいたします。

9月16日(日) ~ 17日(月)



9月23日(日・秋分の日)  
午後7時から10時頃まで

いつでもよくして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。

詳しくは当店ホームページをご覧ください



okayan 氏とマザキ 氏 挙式披露会  
月と太陽  
9月16日(日) ~ 17日(月)  
10時 ~ 23時

編集後記

というわけで、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存分満喫できる...わけないね(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。



すでに毎年恒例！今年もスタッフみんなでってきました神宮花火大会... 昨年までは花火が終わってから、みんなでお店を予約して食事をしてたんですが... コレがどうもがっかりすることが多くて... 今年は適当にお惣菜を買って、クーラーボックスにビールを用意して準備万端で行きました。つまみを広げて、ビールを開けて、いよいよ花火ははじまりました... と、今年は風向きが悪くて、花火の灰が降りまくり... せっかくのつまみも灰まみれ... 旭化成の「イヒッ！」めがねなんかかけてる場合じゃないですよ！(苦笑)(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/

