

毎月 新聞 ごはん

第 4 0 号

2007年9月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無料スポット

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。



-ふしぎなごちそう-

Little Star Restaurant
リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyotel: 0422-45-3331
www.little-star.ws

お

待たせました、新米&ひやおろしの季節です。どちらもお米を味わうものですが、そのおいしさの理由はまったく逆。
新米はこの秋とれたての、ぴっぴかのお米のおいしさ。
みずみずしい新米は、ほんの短い時期だけ味わうことができる、収穫のヨロコビのおいしさです。人気メニューの高菜をぼろどんぶりであっぴり、いつものランチや夕ごはんセットでも、存分に堪能下さい。

一方ひやおろしは、熟成されたお米のおいしさ。

秋に収穫されたお米を醸し、春先にしぼられた新酒に火入れをし、夏の間はひんやりとした感で寝かせます。秋になり、ほどよく熟成されたお酒を生詰める、これが実り豊かな秋、旨味たっぷり円熟の味わいが魅力の「ひやおろし」。季節が深まるにつれ熟成もゆるやかに深まっています。
食べるお米と、飲むお米。秋の味覚を、どちらも存分に堪能して下さい。

おいしいお米、 食べるお米、 飲むお米!



ひやおろし

小星★人語

一昨年のクリスマス、当店開店以来初めての結婚披露パーティが行われました。おなじみのナイスカップルのお客様が、めでたく結婚されたのです。当店を選んでいただきありがとうございます、と

伝えると「こんなお店があることを自慢しなかったんです」と、言っていました。クリスマス華やかさと結婚の喜びが一緒になって、私たちの心も温まりました▼当店の自慢はいえ、素敵なお客様が多いこと。特に、新婚さんから長年連れ添われた夫婦まで、実に仲のよい夫婦の多いこと。見た目でどちらが幸せになるほどです▼来店される時はいつも一緒のご夫婦もいらっしゃれば、奥様がお出かけの時に「リトルスターでごはんを食べさせてもらいなさい」と言われたとニコニコ顔でいらつしやる旦那様、珍しくソロで来店されたと思つたらすぐ翌日に夫婦揃ってご来店、「ぬけがけは許しません!」と笑顔で話されるご夫婦...ご夫婦公認レストランとしてご利用いただく楽しさを知りました▼結婚するって、夫婦っていいなあ、としみじみ感じるようになったのは、お客様ののおかげです▼九月二十三日秋分の日。当店で初の一日貸し切り結婚式と結婚披露会が行われました。結婚したのはワタクシ、店長ミヤザキと名物ホール係わかやん。披露会ではお店いっぱい集まってくれたお客様の顔、顔、顔...一生で一番華やかな日でした。本当にありがとうございました! (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!



早

いものでリトル・スター・レストランで働き始めて半年になります。本当にあっという間で、初めの頃は仕事をこなすのがやっとで、でも少し周りが見えてきたような...ということにして下さい。

半年を振り返ってみて、小さな事なのですが、働く上でひとつ決めていた事がありません。

学生の頃から暗記が苦手で、英単語なんかすぐ忘れる。覚える事に自信がなく、また心配性なので、社会人になってからは、すぐメモを取る癖がついていました。確かに大事な事はメモするのが当然ですし、確認も大切。しかし、いつしかメモに頼るようになっていたようです。メモを見ながらの作業は仕事が遅くなってしまう。手順をまた覚えていないので

＊当たり前をとっぱらう... 笠川さとみ (ガッちゃん)

不安になり、確認の為またメモを見てしまう。けれど料理をする上では、火加減など目を離せない事が多く、調味料を入れるタイミングなども大切。当たり前だけれど、調理している食材は、止まって待ってはくれないですね。手際はとっても大切だと改めて気づかされました。そこで、『大事な事はメモを取る』と硬くなってしまった頭をとっぱらい、なるべくこの作業は少なくしてみました。実行してみると...実はあまりメモを取らないほうが覚えられる気がします。メモを取った安心感がないからですかね。慣れるまで実はちょっと必死でした。笑
それでも、時々忘れてしまい、店長やヒデキさんに「すみません。あのー...」と聞いてしまう事もよくありましたけど...。苦笑 (个オカヤンからパクリ)。

お菓子
な日々。



かぼちゃは
馬車ではなくて
甘いお菓子に。

かぼちゃやさつまいもなどは、比較的、女性に人気があるようです。その例に漏れず、私も大好きです。お店で「かぼちゃ」の文字を見ると、それだけで注文してしまいがちです。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言います。そのせいか、かぼちゃは冬が旬だと思っていました。実は夏に収穫されます。とはいえ、長期保存が可能で、緑黄色野菜の少ない冬場にかぼちゃで栄養を取れることから、そのいわれがあるようです。まるごとであれば、1ヶ月以上ねかせると甘みが増してくるの。あの意味、秋冬が旬であるというの、間違いはありません。

15: かぼちゃ

ウリ科カボチャ属。

6月から9月に収穫される。西洋かぼちゃが多く出回っている。

家で作るスイーツとしては、茶巾絞りが簡単です。ゆでたかぼちゃをつぶして、砂糖を入れて混ぜ、一つ分をふきんできゅっと絞るようになります。かぼちゃそのものの味が楽しめます。かぼちゃと言えば、ハロウィン。日本では、未だにあまり定着した感がありませんが、もともとはケルト人の収穫祭の一種。日本には、アメリカ経由で、商業ベースで伝わったような気がします。ともかく、その象徴がかぼちゃ。その時期、当店ではパンフキンディングを作ります。フディングとは、イギリスで言うところの、型に入れて、焼いたり蒸したりしたもの。日本で言うプリンは、カスタードフディングです。ですからパンフキンディングというのも、プリンではありません。かぼちゃをつぶして卵黄や砂糖、バターなどを混ぜて、ココット型に入れて焼いたものです。そのままでもおいしいのですが、お好みではちみつやシナモンをかけていただきます。夏でもおいしいのかかぼちゃですが、スイーツとしては、これから本番。作るのも食べるのも待ち遠しいです。(圭)

日曜ピ・ポイントスタッフ・いづみ〜るの
サ・ン・デー・い・づ・み・〜・る。



親知らずって
やっぱり……
折れちゃダメですか?

© いづみ〜る

平 日のランチタイム、12時台には
近くにお勤めの方が多いらっ
しゃいます。お一人でのんびりいらっ
しゃる方、いつも決まった仲良しメン
バーでいらっしゃる方など、いろいろ
ですが、そんな方達を見ていると、自
分の会社員時代を思い出します。
入社当時は同期の仲間と雑誌やテレビ



vol.03 お昼の楽しみ

で紹介された店や先輩お勤めの店な
ど、色々探して出かけていました。だ
けどお昼休みはたったの一時間。移動
時間を含めると慌ただしく、だんだん
とコンビニで買った物を社内で食べたり
と、手軽に済ませるようになってし
まいました。

でもある日、毎日食べに出かけている
先輩に言われました。「たったの一時
間だから大切なんだよ!一日何時間も
働いて、休み時間は一時間だけ。だか
らこそ、その一時間を毎日楽しみにし
てるんだ。」と。そうか、お昼休みは
単に昼食をとるだけの時間じゃなかっ
たんですね。どこに行くか、何を食べ
るか考えるのも楽しいし、おしゃべり
をして気持ちのリフレッシュしたり、
ストレスを吹っ飛ばしたり。お腹も心
も満たす大切な時間なんですね。

今、私はお店側の立場ですが、ランチ
タイムのお客様の中には、週に何度
も来てくださる方や三鷹で仕事がある
日は必ず来てくださる方、雨の日でも
駅の方から来てくださる方などいらっ
しゃって、本当に嬉しい限りです。
リトル・スター・レストランで過ごす
お昼休み。皆さんに楽しみにしてもら
えるようにこれからも頑張ります。



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



hieshima's choice

『泣き顔に KISS』

ツムギ 竹書房



mizakazi's choice

『グミ・チョコレート・パイン』

大槻 ケンヂ 文春文庫



fukazawa's choice

『ざらざら』

川上 弘美 マガジンハウス

それは、思いがけずやってる。年を重ねることに
忘れていたはずなのに。そのしなやかさやその言葉や、
その状況や、その表情、何かに響いたのか。ほん
やりと、淡々と、静かに過ぎていく日常の中で、そ
れはふっと訪れる。胸がキュンとするとき、はっと
したり、どきどきしたりするのだからうけれど、私の
中で胸キュンは、どこかせつないかおろがする。

胸キュンという、つい女の子を思い浮かべる…
けど、男の子だっちゃんど胸キュンしているは
ず。自意識過剰で、青臭くて、馬鹿で、スケベ
で、可能性に満ちている。年頃の男の子は、みん
なそんなもんだ。なんて、失礼だろうか? いや、
褒めているんです。思わず川治いの道を、夕日に
向かってダッシュしたくなる結末に胸キュン!!

はやりのケータイ小説を読んでみた。二百万人がキュ
ンとしたんだそう。どんなもんかな、と思いきやこ
れが意外とやめられないのだ。そう、確かに恋人が
できたばかりってこんな風に彼氏一色になる。不
安も感激も津波のように押し寄せるが彼の言葉でび
たっとおさまる、そんな日々。恋に夢中だった頃を
思い出し、また恋がしたくなる上下巻なのです。

★今月のお題★

「胸がキュンとする本」

最近なぜかリトル・スター・レストラ
ンで流行りの言葉「胸キュン」…今
あえて胸キュンしたいあなたのため
に、ソムリエが選ぶ「胸がキュンとす
る本」とは?



■ 10月の月イチ連休のお知らせ。

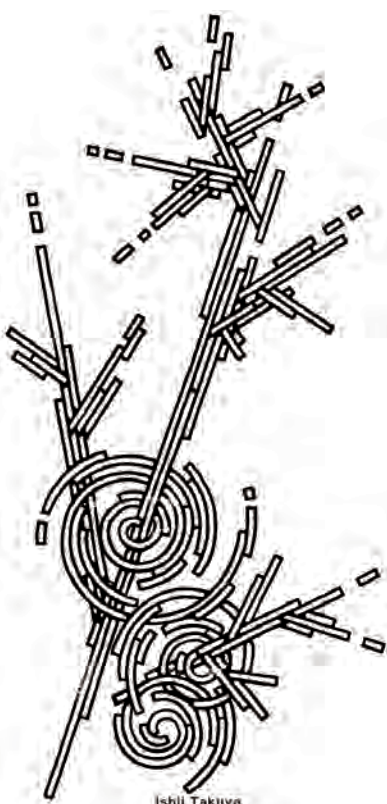
10月は以下の日程で月イチ連休をいただきます。みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒ご理解をお願いします。

10月21日(日) ~ 22日(月)

■ Trick or Treat! ハロウィンのかぼちゃスイーツ!

昨年でも好評いただきました、ハロウィンシーズン限定・かぼちゃのスイーツ「パンキン・プディング」。今年も10月後半にお出しする予定です!

つぶして丁寧にマッシュしたかぼちゃをカップに入れて焼き上げたパンキンプ



Ishli Takuya

編集後記

いよいよ秋本番。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。毎年そんな風に思ったりするけれど、さて、去年の秋。個人的にはなんの秋だったんだっけ? はて? (お)



ディンクは、なめらかな口当たり、かぼちゃの自然な甘さとおいしさを生かした、しっとりとやさしいお味。お好みでシナモンパウダーをアクセントにして、秋にぴったり、風味のよいスイーツです。この秋、お見逃しなく。

「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。



ということで、大盛況のうちに終わった当店初の終日貸切イベント、店長ミヤザキとワタクシ okayan の結婚披露会「月と太陽」ですが、

なにはなくとも、当店スタッフ 卒業した歴代スタッフも総動員 みんなの大車輪の大活躍なしには、あのような幸せな会にはならなかったかと、改めて素晴らしいスタッフに集まってもらっていると 会の最後、スタッフ全員、バンドのメンバー紹介みたいに、ひとりひとりお客さんに紹介しながら、そんなこともしみじみうれい 結婚披露会でした。みんなどうもありがとう (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/

