

おこりあ米、お米、お米、 食べちゃうで!

待たせしました、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。新米はこの秋とての、ぴっか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そぼろどんぶりでたっぷりと、いつものランチや夕ごはんセットでも、存分にご堪能下さい。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蔵で寝かせます。秋になり、ほどよく熟成されたお酒を生詰めする、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きます。食べるお米と、飲むお米。秋の味覚を、どちらも存分にお楽しみ下さい。

お

待たせしました、新米&ひやおろしの季節です。どちらもお米を味わうのですが、そのおいしさの理由はまったく逆。

新聞ごはん

第40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

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。お祝いをしました。

伝えると「こんなお店があることを自慢したかったんです」と、言って下さいました。クリスマスの華やかさと結婚の華びが一緒にあって、私たちの心も温まました。当店の自慢などいえば、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ご夫婦まで、実に仲のよいご夫婦の多いこと。どうしたら、見ていてこちらが幸せになるほどです▼来店される時はいつも一緒に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たいなさい」と言われたと二コニコ顔でいらっしゃる旦那様、珍しくソロで来店されたと思ったらすぐ翌日にご夫婦揃ってご来店、「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、どしみじみ感じるようになったのは、お客様のおかげです▼九月二十三日秋分の日。当店ではお店いっぱいに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!



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。本当にあつという間で、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? …といふことにして下さり。半年を振り返ってみて、小さな事なので、働く上でひとつ決めていた事がありました。

*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った。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、止まつて待つてほくれないですしね。手際はどうし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る氣がします。メモを取った安心感がないからですかな。慣れてしまふが、飲食店でパートタイムで働いていた頃、そのお店で出しているケーキを持ち帰つてくることがあります。それはパンプキンタルト。個人の方が作っていました。それを仕入れていたと記憶していますが、かぼちゃのフィリングの部分がしっとり濃厚で、あの味は今でも忘れられません。

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、いつしかメモを見ながらの作業は仕事が遅くなっています。手順をまだ覚えていないので

ます。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、止まつて待つてほくれないですしね。手際はどうし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る氣がします。メモを取った安心感がないからですかね。慣れてしまふが、飲食店でパートタイムで働いていた頃、そのお店で出しているケーキを持ち帰つてくることがあります。それはパンプキンタルト。個人の方が作っていました。それを仕入れていたと記憶していますが、かぼちゃのフィリングの部分がしっとり濃厚で、あの味は今でも忘れられません。

か ぱちゅ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が、実は夏に収穫されます。とはいっても、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ることから、そのいわがあるようです。まるごとあれば、1ヶ月以上ねかせると甘みが増していくとのこと。ある意味、秋冬が旬であるというのも、間違ではありません。

かぼちゃは、煮物やサラダなど、料理に使っているのはもちろんのこと、その甘きを生かしたおいしいスイーツもたくさんあります。母が、飲食店でパートタイムで働いていた頃、そのお店で出しているケーキを持ち帰つてくることがあります。それはパンプキンタルト。個人の方が作っているのを仕入れていたと記憶していますが、かぼちゃのフィリングの部分がしっとり濃厚で、あの味は今でも忘れられません。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。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。

な日々。お菓子



かぼちやは
馬車ではなくて
甘いお菓子に。

15 : かぼちや

ウリ科カボチャ属。

6月から9月に収穫される。西洋かぼちやが多く出回っている。

かぼちやは、
馬車ではなくて
甘いお菓子に。

日曜ピントポイント・いじみ～るの
サンデー・いじみ～る。



親知らずって
やつぱり……
抜かなくてダメですか?

(R) いじみ～る

平 日のランチタイム、12時からは近くにお勤めの方が多くいらっしゃいます。お一人でのんびりじっくりおしゃる方、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、そんな方達を見てみると、自分の会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食べるだけの時間じゃなかったんですね。どうに行くか、何を食べるか考えるのも楽しいし、おしゃべりをして、気持ちを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、いろいろして、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
宮崎麻美
yuko fukazawa
asami miyazaki

★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、ソムリエが選ぶ「胸がキュンとする本」とは?



『泣き顔に KISS』

ツムギ 竹書房

hishima's choice



『ぐいチョコレートパイント(ぐい編)』

大槻ケンヂ 文春文庫

miyazaki's choice



『ざらざら』

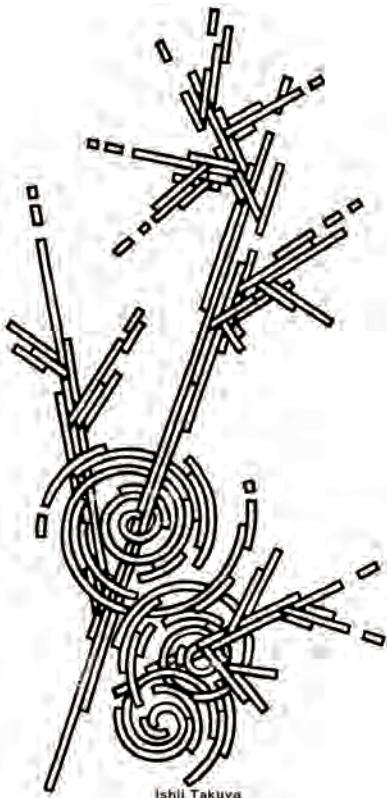
川上弘美 マガジンハウス

それは、思いがけずやつひかる。年を重ねるごとに忘れていたはずなのに。そのしぐさや、その言葉や、その状況や、その表情、何が心に響いたのか。ぼんやり、淡々と、静かに過ぎていく日常の中で、それはふと訪れる。胸がキュンとするとき、はっとしたり、ざわざわしたりするのだろうけれど、私の中で胸キュンは、どうせつないかわりがする。

胸キュンという、つい女の子を思い浮かべる…けど、男の子だってちゃんと胸キュンしているはず。自意識過剰で、青臭くって、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、失礼なうか?いや、褒めているんです。思わず川沿いの道を、夕日に向かってダッシュしたくなる結果に胸キュン?!

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、と思いまごれが意外とやめられないのだ。そう、確かに恋人ができる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つとおさまる。そんな日々。恋に夢中だった頃を思い出し、また恋がしたくなれる上下巻なのです。

fukazawa's choice



■ Trick or Treat! ハロウインはかぼちゃスウェイツ!

昨年も好評いただきました、ハロウインシーズン限定・かぼちゃのスウェイツ「パンプキン・ブディング」。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プキンア

いよいよ秋本番。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。毎年そんな風に思つたりするけれど、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)

■ 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。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

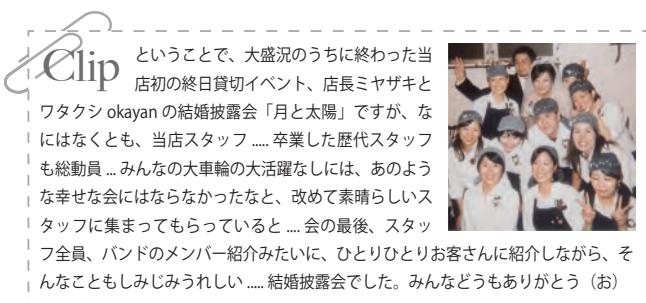
10月21日(日)～22日(月)



ディングは、あらかな「当たり」かぼちゃの自然な甘さとおいしさを生かした、しつじつやさしいお味。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、風味のよいスウェイツです。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。



至武藏境 JR三鷹駅 至吉祥寺



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/>

