



# 「おとりよせ」も 「お持ち帰り」も!

リトルスター・レストラン ティスアット

近頃流行りの「おとりよせ」、でも身近なところで、おいしい・たのしい「お持ち帰り」はいかがでしょう?

## オリジナルブレンド カレー粉

当店オリジナルブレンドの新鮮なカレー粉は、味も香りもひと味違う?! カレーはもちろんスープに、炒め物に、大活躍。簡単レシピつきです。

480円

## 自家製コチュジャン

韓国唐辛子と米みそをベースにつくった当店オリジナルコチュジャンは、ちょっと甘みと辛味が強め。お鍋に、煮物に、炒め物にもいい感じ!

380円



## 日替わりパウンドケーキ

季節で、旬で、気分かわる、パウンドケーキは、ざっくりと焼いた素朴なおいしさ。ほんのり温めて食べるのがオススメ。ホールでのご注文は3日前までにどうぞ!

(1カット) 380円



## チーズケーキ

当店の一番人気のデザート、チーズケーキは、しっかりとした食感・ほどよい甘み・ほのかな柑橘の風味のバイクドタイプのチーズケーキ。ホールでのご注文は3日前までにどうぞ!

(1カット) 400円

## 自家製スコーン

豆乳を練り込んだので、ほんの少ししっとりやわらか、食事にもデザートにもオススメの、優しい味の豆乳スコーンと、当店で毎日精米してできる米ぬかを練り込んだ香ばしくほのかな甘みの米ぬかスコーン!

180円~



## オリジナルTシャツ

当店名物店員 okayan デザイン、和風の柄と渋めのカラーリングのオリジナルTシャツと、ポップな柄のオリジナルTシャツ! 各サイズ揃って絶賛発売中!

3,200円

毎月  
新聞  
ごはん

第 4 2 号

2007年11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。

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

朝早くから夜遅くまで、リトル・スター・レストランのスタッフの勤務時間はやや長め。料理はもちろんドレッシングや調味料まで、自家製のものが多く、どうしても仕込みで手間も時間もかかり、働く時間も長くなってしまう。週に一度のお休みと月に一度の連休は、無駄にできない大切なリラックスとフレッシュの時間です! 理想的なお休みの過ごし方。午前中は早めに起きて、きちんと淹れたコーヒーを飲む。朝食はごく軽めに。洗濯、掃除など細かな家事を片付ける。そしたら自転車に乗って、ちょっと素敵なランチを食べに出かける。軽く一杯ビールを飲みながらお昼を食べたら、そのままサイクリングに出かけるのもいいし、映画を見に行くのもいい。家に戻って読書三昧も捨てがたい! けれど実際にはそんなまく行くことは稀。起きたら昼前、近くのラーメン屋で餃子とビール(これはこれで美味いんだけど)、家に帰って洗濯機をまわし、つい昼寝! 起きたら夕方、なんてことも。家事に追われ一日が終わることもあるし、お店の事務仕事に時間を取られることもある。それでも待ち遠しい、週に一度のお休みなのです! として今月、待ちに待った季節に一度の長いお休み「秋休み」をいただきました。仕込み日を除き実質五日、私はフルに使って金沢、能登方面へ。美味い食事とお酒、温泉と素敵な宿を求める旅。さて、おみやげは何か? (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！



**全** 年の素人から料理をはじめて、三年半。母直伝のレシピをもとに

なんとかこなしてきた料理でしたが、お客様に「おいしい」とのお言葉をいただくたびに、なんとか料理人らしく、形になってきたのではないかと思います。

たとえば、初めはうまく巻けなかった厚焼き玉子。繰り返し作ること、火加減と油の量、熱する時間、卵に火がどのくらい入ったら巻けばいいのか、卵の微妙な大きさの違いによって、調味料をどのくらい変えればいいのか…なんてことがわかってきました。

おにぎりだったら、手に塩をふった時の感触、両手を合わせての「ぐわい」「ざりざり」だったらちょうどいいのか、ご飯の固さによって変える握るときの力加減、緩すぎても固すぎてもよくない

## ＊おいしさの意味を意識する日々… 店長ミヤサキ

出来上がりのおにぎりの食感…。

単純な料理ほど、料理人の腕がストレートに反映されます。簡単に思える料理こそ、逆に言えば腕の見せ所。感覚を研ぎすませて挑むのです。

料理を志して地道に続けてくるうちに「意識する」ということが、おいしさのために大切だと実感しました。

なんとなく料理をしても料理はできる。レシピ通りにやってもおいしく作れる。でも、確実においしく作るには、火加減の意味、調味料の意味、タイミングの意味、バランスの意味…料理行程のそれぞれに「意味」がある、ということに意識すること、失敗なくおいしく作れるのだということを知りました。

五感を研ぎ澄まして料理と向かい合う。おいしさはそこから生まれるのですね。

りんご、リンゴ、林檎。冬が好きではない私にとって、りんごは、少しでも冬を楽しむものの一つです。りんごがすばらしいのは、そのままでもよし、焼いてもよし、煮てもよし、すりおろしてもいいし、料理にも使える、そんな万能選手なところ。そして、栄養価も高いのです。

そんなりんごもいろいろな種類があって、紅玉を筆頭に、ふじ、つがる、王林、千秋、ジョナゴールドなど。でもやはり、お菓子作りには酸味の強い紅玉が一番で、紅玉が出始めたら、ジャム作りやケーキ作りにせよと励んでいます。

以前、常連のお客様から、「アップルパイがすごくおいしかった」とのお言葉をいただきました。たぶん、当店がオープンした年の冬に作ったのだと思います。熱々のアップルパイにアイスクリームをのせるのが、私の中の王道の食べ方。パイ生地を作るのに手間がかかることもあって、最近では全く作っていませんでした。けれど、お客様の言葉を聞いて、そして自分でも大好きなお菓子だということもあって、ちょっと作ってみようかと思いました。

バターでソテーした煮りんごを  
パイ生地で包んで焼いたお菓子。

## 16: アップルパイ



冬は、やっぱり  
アップルパイ

りんごは、八つ切りにして、バターでソテーして、シナモンをひとふり。重要なのはパイ生地です。今ではフードプロセッサーを使って、簡単に作れるようですが、私は生地を何度も折り返して作る、古典的な方法をとります。バターと粉と水で、さらさら状にした生地をまとめ、一休みさせます。生地を伸ばして、バターをのせて包みます。折り返しては伸ばすを数回繰り返して、また生地を休ませて、パイの層がきれいにできるように、丁寧に作ります。できあがったパイ生地を薄く延ばして型に入れ、煮りんごを入れて、生地で蓋をして、オーブンでこんがり焼きます。本当は、このできたて熱々を食べていただきたいところですが、なかなか難しいので、お店では、トースターで再度温めます。そうするとできたてのおいしさが復活。そこに冷たいアイスクリーム。りんごの酸味とアイスの甘さがいまって、絶妙なコンビネーション。と、こんなふうに書いているうちに、アップルパイが食べなくなってきました。今年は、運がよければディナータイムにアップルパイに出会えますよ(圭)



Clip

9月末のタナカヒデキに続き、10月末をもちまして3代目日曜ピンポイントスタッフのいづみ〜(写真右端)も当店を卒業いたしました。毎週日曜日の昼間だけと、みなさんとお目にかかる機会は少なくはありましたが、この欄でヘンテコイラストを連載したりと、また他のスタッフとは違った意味で印象深いスタッフでありました。これからは自分のお店をオープンさせるべく奮闘しつつ、でも三鷹で習い事している彼女、帰りに世間話でもしに、ふらりと遊びに来てくれることを楽しみにしていますよ(お)



ある土曜日、18時あがりだった私は前の会社の仲間と一緒にリトル・スター・レストランにお客さんとして行きました。「いらっしゃいませ」と皆に言われると、なぜかちょっとドキドキしてしまいます。とりあえず生ビールで乾杯。さて、料理は、勧めたい物がありすぎて迷ってしまいます。友人達はレバペーストを大絶賛。バ



## vol.05 たまにはお客で

ケットももちろんおかわりです。あと、カシューナッツのスパイス炒め。これはやっぱりビールに合いますね。喋りながらポリポリと止まりません。厚焼きたまごもねぎとんも、「美味しいよー。熱いうちに食べて食べてー」とついつい急がしてしまいます。

この日のホールはマァロ(okayan)。私は普段、空いたお皿を下げる時や、オーダーを取りに行く時、会話の途中で迷惑かな、まだ何を頼むか考え中じゃないかなと、タイミングがつかめずにいました。でも実際自分が接客される立場になると、それはちっとも不快ではなく、今まで自分が気にしすぎだったのかなと、次からは少し安心してお客様の前へ行けそうです。

居心地が良かったため、友人の終電ギリギリまですっかり長居してしまいました。たまにはお客さんになるのも良いなあ。フルで働いているオーナー三人にはできない事なので、心ではすみません。と思いつつ、美味しいお酒とお料理を堪能しました。今回は打ち合わせも兼ねてだったので、みんなお酒も抑えきみでした。次の機会には日本酒好き酒セットかな? なんてもうっぴんている今日この頃です。ではそろそろきましました。



hieshimas choice

## 『ぽっかぽか』

深見 じゅん 集英社 YOU コミックス

昼寝が大好きなべうたらな専業主婦麻美は幼子あすかと共に毎日を精一杯生きている。ローンを抱えて働く夫慶彦も日々つましく楽しく過す麻美を大事に見守っている。お互いの笑顔を見ることが、好きだという気持ちをしっかりと抱えて生きるということ。毎日いろいろな日々があり、それを一緒に過ごす大切さがじんわりと沁み出てくるロングセラー。

## ★今月のお題★

## 「家族」

そこから生まれて、愛され、怒られ、喧嘩し、仲直りしそしていつか旅立ってしまっても知らない…ソムリエが愛する「家族」のオススメ本とは?



miyazaki's choice

## 『ダカフェ日記』

森 友治 文春文庫

嫁が格闘好きだったり、娘がウクレレを持ってロックンロールしたり、息子が何度もコップを倒したり。夕焼けがきれいだったり、それをみんなで見に行ったり、手をつないで帰ったり。そうそう、幸せってこんなだね、家族っていいね。素直にそう感じさせてくれるのは、とってつけたような幸せのシーンではないから。どこにでもありそうな風景だから。



fukazawa's choice

## 『星々の船』

村山 由佳 文藝春秋社

家族の存在は、たとえ、離れて暮らしていても消すことは出来ない。いつもつきまとう。それがよにつけ、悪しきにつけ。人は、家族でいる前に、一人の人間としてそれぞれの人生を歩んでいるけれど、誰もが家族を持っている。家族への思い、家族からの思いは必ずしも一致しないこともある。それでも家族だから、つながっていられるのだろう。



■今月の月イチ連休と、  
年末年始営業のお知らせ。

さて毎月恒例・月イチ連休、今月12月は以下の日程でいただきます。今月はいつもの日・月休みではなく、月・火休みです。

12月17日(月) ～ 18日(火)

それからちょっぴり気が早いですが、年末年始の営業は年内は29日まで、年明けは9日から通常通りの営業となります。

年末年始休業

12月30日(日) ～ 1月8日(火)



Ishii Takuya

■今年もお楽しみ！  
クリスマス・ディナー！

毎年大変ご好評いただいておりますクリスマス限定のコースメニュー、いつもの「ふだん着のごちそう」よりも、「ちょっぴり特別な日のごちそう」。今年は22日(土)～25日(火)の4日間。ちなみに今年はいづが定休日の月曜日(振り替え休日)ですが、もちろんやりましますよ！(笑)  
詳しくはホームページ、店頭チラシで近日中に案内します。おたのしみに！  
(期間中はティタイムはお休みさせていただきます。何卒ご了承ください。)

■忘年会のご予約、承り中です。

年末という、なにかにつけて誰かと会う機会なんかが多いかと思いますが、当店でのんびりお食事をお召し上がりいただきたいながら暮れの元氣なご挨拶、またいいものですね。お席のご予約から、コース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん貸切まで、ご予約・お問い合わせは、お気軽にお電話ください。(0422-45-3331)。

## 「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、同じく吉祥寺通り吉祥寺北の「三月珈琲工房」さんなどに、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。

毎年年末になると、今年も早かったねーとかいうことになるんですが、ええ、今年もまさにそんな感じで師走を迎えます。一年の感謝の気持ちを改めて噛みしめつつ、みなさんのご来店を幸せに思う。年賀状もそろそろ作らねばならぬなーと来年の楽しみも、すでに考えながら。(お)

編集後記



★ 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/

