



カリキュールカレーパウダー

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



自家製パウンドケーキ

季節で、旬で、気分でかわる、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

「おとりよせ」より 「お持ち帰り」?

リトルスター・レストランのティアアウト

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



自家製スコーン

豆乳を練り込んだので、ほんの少しつつりやわらか、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~



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ベ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



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

第42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



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。



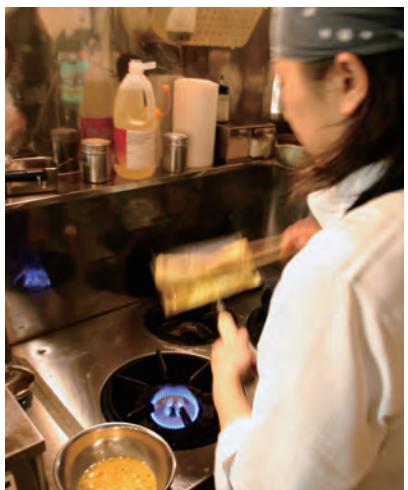
小星人語

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、自家製のものが多いため、どうしても仕込みに手間も時間かかり、働く時間も長くなってしまいます。週に一度のお休みと月に一度の連休は無駄でできない大切なリラックスとり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。朝食はぱくぱくと食事と一緒に、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うまく行くことは稀。起きたら真前、近くのラーメン屋さんで餃子とビール(これはこれで美味しいんだけど)、家に帰って洗濯機をまわし、つい昼寝:起きたら夕方、なんでもう一度の休みなのです▼そして今月、待ちに待った季節に一度の長いお休み、「秋休み」をいたしました。仕込み日を除き実質5日、私はフルを使って金沢、能登方面へ。美味しい食事とお酒、温泉と素敵な温泉を求める旅。さて、おみやげは何かな?(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!



全 くの素人からの料理をはじめ、三

年半。母直伝のレシピをもとになんとかこなしてきました料理でしたが、お客様に「おいしさ」とのお言葉をいただきながら、なんとか料理人らしく、形になつてきましたのではないかと思います。

たゞしおいしさは、初めてうまく巻けなかつた厚焼き玉子。繰り返し作ることで、火加減と油の量、熟する時間、卵に火がどのくらい入つ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…なんこれがわかつてきました。

おにぎりだったら、手に塩をあつた時の感触、両手を合わせてのくらい「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ろしくない

＊ おいしさの意味を意識する日々… 店長ミヤザキ

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、ということを「意識する」ことで、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に向かい合う。おいしさは、そこから生まれるのですね。

なヨハ。 お菓子

りんご、リンゴ、林檎。冬が好きで、紅玉を筆頭に、ふじ、つがる、王林、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、紅玉が出来始めたら、ジャム作りやケーキ作りにせっせと励んでいます。以前、常連のお客様から、「アップルパイがすぐにおいしかった」とのお言葉をいたしました。たぶん、当店がオープンした年冬に作ったのだと思います。熟々のアップルパイにアイスクリームをのせるのが、私の中での王道の食べ方。パイ生地を作るので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。

16: アップルパイ

バターでソーテーした煮りんごをパイ生地で包んで焼いたお菓子。



冬は、やっぱり
アップルパイ

りんごは、八つ切りにして、バターでソーテーして、シナモンをひと振り。重要なのはパイ生地です。今ではフードプロッセッサーを使って、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て、一休みせます。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、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と焼きます。本当は、このできた熱々を食べていたらきっところですが、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あいまって、絶妙なコンビネーション。と、こんなふうに書いていくうちに、アップルパイが食べたくなってきました。今年は、運がよければディナータイムにアップルパイを出しますよ(笑)

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へる（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せんでしたが、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がありました。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、でも三鷹で習い事をしている彼女、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（お友人達はレバーペーストを大絶賛。バービールで乾杯。さて、料理は？勧めた物がありすぎて迷ってしまいます。

あは前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一緒に言わねど、なぜかちょっとドキドキしてしまいます。とりあえず生い物がありすぎて迷ってしまいます。



vol.05 たまにはお客様で

ケットもおかねんおかわりです。あと、カシューナッツのスペイス炒め。これはやっぱりビールに合いますね。喋りながらボリボリと止まりません。厚焼きたまごもねぎとんも、「美味しいよ。熱いうちに食べて食べて！」とついつい急かしてしまいます。

この日のホールはマコとokayan。私は普段、空いた皿を下げる時や、オーダーを取りに行く時、会話の途中で迷惑かな、また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なりました。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そうだったのかなと、次からは少し安心してお客様の元へ行けそうです。

居心地が良いため、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。たまにはお客様になるのも良いなあ。フルで働いて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、みんなお酒も抑えぎみでした。次の機会には日本酒利き酒セットかな、なんともくろんでいる今日この頃です。ぱちゅくわもまだした。



深澤圭子
宮崎麻美
稗島ゆう子
yuko hiwachina
keiko fukazawa
ayumi miyazaki

★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つてしまふかも知れない…ソムリエが愛する「家族」のオススメ本とは？



『ぽっかぽか』
深見じゅん
集英社 YOU モノクロ

hishima's choice



『ダカフェ日記』
森友治 文春文庫

miyazaki's choice



『星々の船』
村山由佳 文藝春秋社

家族の存在は、たとえ、離れて暮らしても、消すことには出来ない。いつもつきまと。それがよしにつけ、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、家族から人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。

嫁が格闘好きだったり、娘がウクレレを持って口ツクンロールしたり、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、手をつけないで帰ったり。そうそう、幸せってこんなだね、家族でいいね。素直にそう感じさせてくれるのは、どうつけたような幸せのシートではないから。どうでもありそうな風景だから。

寝起きが大好きなくだ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。ローランを抱えて働く夫慶彦も日々つましく樂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といこう。好きだという気持ちをじっかり抱きと生きるといこう。毎日いろんな日々があり、それを一緒に過す大切さがじんわりと沁みてくるロングセラー。

fukazawa's choice



■今年もお楽しみ!
クリスマス・ディナー!

■ 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)

それからちょっと気が早いんですけど、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)

■忘年会の予約、承り中です。
年末といふと、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かながら暮れの元気なご挨拶、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、お気軽にね電話下さい。(0422-45-3331)。

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「ふだん着の【ごちそう】よりも、「ちょっとびり特別な日の【ごちそう】」。今年は**22日(土)～25日(火)の4日間**。ちなみに今年はイフが定休日の月曜日（振り替え休日）ですが…もちろんやりますよ！（笑）詳しくはホームページ、手店頭チラシや近^日中にご案内します。おたのしみに！（期間中はアティタイムはお休みさせていただきます。何卒ご了承下さい。）

Ishii Takuuya

「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、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る。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かんじで師走を迎えてます。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)

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 ~ / 目祝祭日 ~ 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 + 不定期 PC でも携帯でも▶▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>

