



大根おでん

リトル・スター・レストランの大根料理と言えは、まずは大根とせり・帆立のサラダ。シャキッとした大根と柔らかな香りの高いせり、そして帆立の旨味を自家製の玉ねぎしゅうゆでレッシングでいただきます。煮物は色々ありますが、代表選手として大根おでんはいかがでしょう？大根だけをお出汁でコトコト柔らかく炊きあげた、まさに大根が主役の一品です。



大根の柚子しょうゆ漬け

ぱり冬の方が美味しいのです。八百屋さんで美味しいものを手に入れたら、仕上がりがかく違う味わいになりますよ。



切り干し大根



冬
が旬のお野菜と言えは、大根です。今や一年中出回っている大根ですが、やっぱり冬の大根は甘みも旨味も凝縮されて美味しくなっています。
生でよし、煮でよし、漬けてよし。干しても美味しい万能選手のおかげで、料理の世界は広がります。



大根・せり・ホタテのサラダ

おろして使うなら、揚げ里芋と鶏肉のおろし煮。里芋と鶏肉の旨味を、大根おろしで優しく包み込む煮物です。
そして冬になるとよく漬けるのが、大根の柚子醤油漬。冬らしい柚子の香りを、カリカリと大根と一緒にいただく。毎年人気のお漬け物です。
お通しや小鉢でよくお出ししている切り干し大根の煮物も、大根ですね。切り干しといえども、やっ

毎月
新聞
ごはん

第43号

2007年12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。



ふじんちゅうごちそう。

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

イタリアンもエスニックも大好きですが、多くの人と同じように、普通の家庭料理が一番好きです。フリーのプランナーをしていた頃は外食が多く、日々思っていたことは「もっと普通のご飯が食べたい！」ということ。なんとかキュイジーヌとか、創作何たらとかではなく、家庭料理を食べさせてくれるお店はないものか？で、結局は自分でお店を作ってしまった訳ですが▼というわけで、お店では日本と世界の家庭料理をお出ししています。目新しさだけではダメで、この先普遍的に定番になりそうな味わいでないと、お店には出しません。目指しているのは、長く愛される味わい。そう思いながら料理するうちに、自然と郷土料理に目がいくようになりました▼この秋休みに旅した金沢・能登は、おいしい水と野の幸、海の幸に恵まれ、加賀百万石の文化に支えられた豊かな食文化、郷土料理の宝庫でした。加賀野菜を使った数々の料理や、香箱ガニ、白エビなどこの地方特産の食材・季節ごとに素晴らしい旬の恵みに出会えます▼この旅で最も感動したのは、民宿の朝食でいただいた、和風アンチョビとも言える、豊かな風味の「こんかいわし」三年物の朴葉焼き。感動すらおぼえました。またイカやイワシで作られる魚醤「いしり」を持ち帰り、スルメイカのいしりバター炒めにしたら簡単でおいしくてびっくり！▼さて、今度は何処へ郷土料理を味わいにいこうかな？(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!



先

日の秋休み、私は千葉南房総へ行ってきました。千葉生まれ千葉育ちにもかかわらず、千葉へ遊びに行ってきた笠川です。

行ったのは、南房総の千倉という小さな町ですが、素敵なペンションやカフェに美術館、ガラス工芸や陶芸などの体験もできます。もちろん海の幸も。いい所です。千倉。好きなのでつい宣伝に。ネーと。そうじゃなくて。

泊まったのは小さなペンションです。ペンションに併設されているカフェで朝食が食べられます。

朝食は、トーストとワインナーにフルーツやサラダ、フレッシュジュースなどなど。テーブルにカフルに並べられるのを見ると、朝から食欲が沸き、ぺろりと平らげてしまいました。なかでも、自家

ガッちゃん
(笠川マとみ)

＊作る側になって気づけたこと…

製のピーナツクリームが美味しかったです。今までに食べたピーナツクリームよりずっとふんわりとした食感の、やさしい味でした。うーん、もっとたべておけばよかった…。

用意されていた半熟トトロのゆで卵は、殻をまあるく少しだけ割られ、その中にバジルなどのスパイスが入っており、スプーンですくって食べやすいようにしてありました。細やかなところにまで行き届いた心遣いが感じられ、美味しくて嬉しい朝食でした。

そう感じられたのは、リトル・スター・レストランで自分が作る側になったおかげかもしれません。いつの間にか料理を食べる際に、どうやって作ったのか、自分なりにさぐるつもりで、よく味わいよく見てみるようになっていました。

猛

暑に引き続き、秋のんびりとやってきて、空が高くなりつつも、まだまだ暖かいなあと思っていたところ、やっぱり冬はやってくるものですね。今年は秋が長かったイメージが強く、ほとんど毎日のようにチェックしている天気予報の最高気温が高くて驚きました。実際に、一番厚いコートを着始めたのも、家の暖房器具を入れたのも、例年より遅かったです。冬が苦手な私にはうれしいことなのですが、これも温暖化なのかと思うと、よくない傾向です。やはり冬は冬らしくないと。

寒くなると、温かい飲み物が恋しくなります。お酒なら、焼酎のお湯割りや日本酒の熱燗の注文が増えます。そして、ランチやティータイムには、温かい珈琲や紅茶がよくてなるようになります。私は紅茶好きなので、季節を問わず、温かい紅茶を頼むことが多いのですが、冬は違うホットドリンクも候補にがあります。それはココア。普段は紅茶派の私も、寒い日にはココアが飲みたくなります。家で飲むときは、ココアの粉をマグカップ(たっぷり飲みたいたので)に入れて、少量の牛乳でいってか

カカオマスから作られた粉に、砂糖や牛乳を入れた飲み物。
ホットチョコレートとも。

17: ココア

ら、さらに牛乳を加えて、電子レンジで温めます。たいてい、ココア濃い目に作ります。一番好きなのは、上に生クリームを浮かべたもの。ココアのよしあしがわかるほど、ココアを飲んでいるわけではありませんが、でも、喫茶店などでココアを頼んで生クリームがのっているタイプのものだと、それだけでうれしくなってしまう。イギリスのB&Bに宿泊すると、電気ポットと共に、紅茶のティーバッグが置いてあることが多いのですが、よく、ココアも置いてあります。すでに砂糖も加えられているインスタントココアで、お湯を注げば出来上がり。チョコレートが有名なキャドバリーというメーカーのものなのですが、これが私のお気に入り。旅先では、つつい紅茶を飲んでしまうので、インスタントココアは日本まで持ち帰るといこともありました。甘いけれど、おいしいのです。

寒い時は、温かいもの、そしてあまーいものが、心も体もほかに暖めてくれます。お店では、ココアはお出ししていませんが、ココアを使ったケーキを作ることも多いので、スイーツで楽しんでください。(圭)

お菓子
な日々。



生クリームの下に
あっあつのあまーい
ココアがうれい

Clip

12月の月イチ連休初日、井の頭公園駅前の「Restaurant Sopra」さんを貸し切って、ひと足お先に忘年会をしました。今年卒業したスタッフも一緒においしいイタリアンを堪能しながら、楽しい時間を過ごしました.....あれこれあった今年も、このスタッフみんなの活躍なくてはあり得なかったわけですし、でも、このメンバーがこうして揃って食事をするということなんというの、この先.....きつとなかたつたりするんだらうなと、年末ですよ、一期一会なんて言葉が頭に浮かびます.....って、アレ? ヒデキは?? ヒデキ! (お)



子供の頃比べて、季節の変化を肌で感じる事が、少なくなっている気がします。朝から晩まで店内にいて、外に出るのは通勤時間だけ。しかもそれもごく僅かの私。なので、休日出かける時は、普段見過ごしている季節の木や花を見たり、暑さや寒さを身にしてみ感じたり。それがとても新鮮で嬉しいのです。



vol.06 季節を感じる

この間の長い秋休み。秋は空気が冷たくピンと張り、でもカフツと気持ちの良い晴天が続く、私の一番好きな季節です。各地では紅葉も真つ盛りで、まさに秋を満喫する大チャンス。

しかし私は前から行きたかったタイ旅行を敢行。しまったはずのTシャツで真夏の暑さを実感してきました。そして久しぶりに日本に帰ると、すでに紅葉は落ち葉に変わり、すっかり寒々しい季節でした。またしても良い時期を味わい損ねてしまったようです。

でも実は、お店ではお店なりに季節の感じ方があるのです。例えば今の時期だと、ランチのセットドリンクが圧倒的に温かい物が多くなったり、おしほりを触って「あったかい!」と喜ばれる方も多く、「外はよほど寒いんだろなあ。」なんて思います。

あとは、料理に使われる旬の素材です。山菜や菜の花で春を、茄子やきゅうり、ゴーヤで夏を、きのこやさんまで秋を、牡蠣や白菜、柚子の香りで冬を。というように、四季それぞれを感じることが出来るのです。

子供の頃とは違つ、こんな季節の楽しみ方。これもまた、この仕事ならではの、良いものだと思っています。



hieshima's choice

『まぼろしハワイ』

よしもとばなな 幻冬舎



miyazaki's choice

『オウエンのために祈りを』

ジョンアーヴィング 新潮文庫



fukazawa's choice

『anego』

林 真理子 小学館文庫

自分と同じく19歳の、女性会社員が主人公であるせいか、共感できるところもあり、おもしろくてどんどん読み進む。林真理子の書く小説のリアルさがいい。ただ、この結末は、とても怖い。怖いし、私は好きではない。だから、ベストと言ふのは少し違うのかもしれない。それでもやはり、今年読んだ本で一番印象が強いこの本をここにあげたい。

今年は読書の当たり年で、宇土巻子「心あるわけ種まきて」池澤夏樹「きみのためのバフ」、森友治「カフエ日記」...捨てがたい本が多かった。けれど、読み耽る喜びを存分に味わうという意味では、この物語ほど世界に没入し、最後に驚きと大きな感動、希望を感じさせるものはなかった。生きることは喜びと哀しみに満ちている! 鳥肌もの。

人生の中ではとつと瞬間というのがある。それは大事なものを得たり失ったりしている時だ。よしもとばななの本を読むとき、これまで何度か読んだことがあった。心の奥底をのぞきこみ、物事のそこにいたるまでの経緯を見事に表現する彼女の手腕には本当に驚かされる。迷っている時に、筋のひかりをもたらしくれる、そんな傑作短編集だ。

★今月のお題★

「2007ベスト1」

今年もいろいろありました...泣いた? 笑った? 今年の読書の成果はいかに? 本のソムリエの「2007ベスト1」の本とは?

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



Ishii Takuya

■新年会のご予約 承り中です。
来年のことを言うと鬼が笑うと申しますが、来年の新年会、お決まりでしょうか？
気の合う面々と、ま、そうでもない方々

年末年始休業
12月30日(日) ~ 1月8日(火)

■年末年始営業のお知らせ。
年末年始は...やっぱりちょっとゆとりをお休みをいただきます(笑)。誠に勝手ながら年内は29日まで、年明けは9日から通常通りの営業となります。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願ひします。



■2008年牧野千穂カレンダー
好評発売中ですよ。
当店ではおなじみ、三鷹在住のイラストレーター・牧野千穂さんのカレンダー、昨年に続きレジ脇で好評販売中です。すてきな動物たちのイラストで、一年間すっかりお楽しみいただけること間違いなし。1月いっぱい販売の予定です。お見逃しなく！

と、新しい年です、新年会。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、お気軽にお電話でどうぞ(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。

件の忘年会、なんでヒデキがいらないの？と単純に日を間違ってた！残念ヒデキ！また新年会代わりに食事でもしましょうかね。
というこで、みなさんもぜひ新年会のご予約もお待ちしております(笑)。新しい年がみなさんにとっても当店にとっても素晴らしい一年になりますように(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/

