



大根おでん

# 冬 大根、エーライハ!!

が旬のお野菜と言えば、大根ですね。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いなって思います。

生でよい、煮でよい、漬けてよい。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。

リトル・スター・レストランの大根料理と言えば、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高いせり、そして帆立の旨味を自家製の玉ねぎしょゆドレッシングでいたたきます。

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。



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ると、仕上がりが全く違う味わいになります。



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ると、仕上がりが全く違う味わいになります。



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、大根の柚子醤油漬け。冬らしい柚子の香りを、カリカリと大根と一緒にいたたく。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、やつ

# 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



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

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。なんとかキューイジースとか、創作何うとかではなく、家庭料理を食べさせてくれるお店はないものか…。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す。この秋休みに旅した金沢・熊谷は、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、香箱力二、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、和風アンチヨビとも言うべき、豊かな風味の「こんかいわし」三年物の朴葉焼。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）



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し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ことなんていうのも、この先....きっとなつたりするんだろうなと、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)



子供の頃に比べて、季節の変化を感じる事が、少なくなっています。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、季節の木や花を見たり、暑さや寒さを身にしみて感じたり。それがとても新鮮で嬉しいのです。

日出かける時は、普段見過ぎていて、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、季節の木や花を見たり、暑さや寒さを身にしみて感じたり。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、ピリと張り、でもカラッと気持ちの良い晴天が続き、私の一番好きな季節です。各地では紅葉も真っ盛りで、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...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つたようです。

でも実は、お店ではお店なりに季節の感覚があるのです。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り、おひばり触つて「あったかー!」と喜ばれる方も多く、「外はよっぽど寒いんだろうなあ。」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、牡蠣や白菜、柚子の香りで冬を。いつも、四季それぞれを感じるひとが出来るのです。

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



hishima's choice

### 『まぼろしハワイ』

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



林 真理子 小学館文庫

自分と同じくらいの歳の、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、この結果は、とても怖い。怖いし、私は好きではない。だから、ベストと言うのではなく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。

宮崎麻美  
yuko hishima  
kennya fukazawa

今年は読書の当たり年で、宇土眷子「心ふるわせ種まきて」「池澤夏樹「きみのためのバラ」「森友治「ダカフエ日記」...捨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浸り、最後に驚かされ大きな感動、希望を感じさせるものはなかった。生き物ひとは、喜びと哀しみに満ちている! 肌感動。

★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?



Ishii Takuya



## 「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ます。ありがとうございます。

件の忘年会、なんでもヒデキがいないの?...  
单纯に日を間違つてた! 残念ヒデキ! また  
新年会代わりに食事でもしょくわね。  
ということでお待ちしておりま  
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  
みなさんにとつても、  
当店にとつても素晴らしい一年に  
なりますように(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~/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](mailto: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/>



Little Star Restaurant



■年末年始営業のお知らせ。  
年末年始は...やっぱちょっとあついくつお  
休みをいたります。(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  
んには迷惑をおかけしますが、何卒よろ  
しくお願いします。

年末年始休業  
12月30日(日)~1月8日(火)

■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、それでもない方々  
しくお願いします。

■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  
年に続きレジ袋好評販売中ですよ。  
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)。

