

毎月 新聞 ごはん

第 4・5 号

2008年2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

い
らんものを、ちよこ
ちよこ食べたい...そんな
風に思うことはあ
りませんか？ 酒の肴は少
しずつ、いろいろが
オツなもの。あるい
は、主菜とごはんとお
味噌汁...ただでなく、
ちょっとした副菜を添
えて、おいしさも栄養
もバランスよく食べた
い...

そんなときがあると嬉
しいのが、小鉢のおそ
ざい。さっとできるので、と
りあえずの一杯にも間に合いま
すし、冷めたりのびたりしない
ので、じっくり飲む時も大丈夫。
ご飯のおかずにもちょうどいい
し、実は旬のおいしさもいろいろ
楽しめる。小さいけれどなかな
か使えるやつなのです。
今の季節なら「菜の花のからしあ
え」「山うどと牛肉の炒り煮」「ふ
き味噌」なんかで春の味覚を楽し
むのもいいし、「大根の柚子しよ

うれい、
ちよこ
ちよこ
たのし、
小鉢。

うゆ漬け」「かきのオイル漬け」な
んかで冬の味覚を名残惜しむのもい
い。もちろんカリフラワーのあちゃ
ら漬け」「豚肉巻きたまごの甘辛煮」
などの人気メニューもお忘れなく。
さて、今夜はどの小鉢を並べましょ
うか？

小星★人語

人を感動させる仕事をしたい、
そう考えてお店をはじめました。
もっと大げさに（でも根本的な
部分で）言うならば、それは人
を「救う」仕事をしたい、とい
うことでした▼全員の素人だっ

た私が料理人になって三年半。おいしく作
るという気持ちには自信がありますし、
オープンした頃に比べたら、ずいぶん多く
のお客様が来店されるようになりました。
けれど私の料理の才能があるのか、と言え
ば、なかなか「自信満々」とはいきません
▼「それができる状況にあるってだけで、
才能はあるんだよ」「才能ってというのは力
のことだよ。でもって、力を持っている人
間はそれをひけらかすために使うか、誰か
を救うために使うか、自分で選択できるん
だ。今年はじめに読んだ本「金城一紀」映
画篇」の中で心に残った言葉です。そこで、
思い出すことがありました▼昨年末、仕事
のことで落ち込んでいるというお客様が来店
されました。食欲がない...とおっしゃって
いたはずが、ご主人と二人よく食べ、よく
飲み、帰る際に一言「来てよかった！ 救
われました！」。笑顔でお店を後にされま
した。...ああ、よかった。▼そうだ、私は
料理をする仕事に就いている。それだけで
も才能はあるってことなんだ。そして少し
は、誰かを救う力があるってことなんだ。
少し自信をいたしたい、そして目指してい
る何かに「近づいた気がしました。ここ
らこそ、お客様に救われる日々ですね（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!



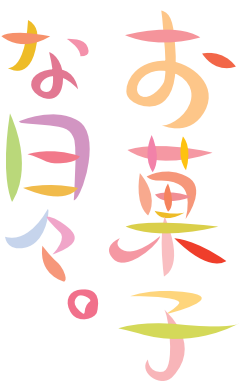
う
ちの母は厳しい人で、食事のマ
ナーには特に厳しく育てられま
した。中でもよく言われたのが「好き嫌
いしないで食べなさい」ということ。米
養バランスのことを考えて言っているの
かと思えばそれだけではないのです。た
曰く、「彼のご家族と一緒にお食事をす
る時とか、素敵なレストランで食事をす
る時とか」「これ嫌いです」って残したら
かっこ悪いでしょ!」……もちろん子供
の頃は、ただ「好き嫌いせずに食べなさ
い!」と怒られていたのですが、母の考
えを知った今となっては、それも「理あ
る」と納得し、感謝もしています。

★好き嫌いしない!…店長ミヤサキ(宮崎麻美)

わけではないのですが、面接の時は「好
き嫌いはありません」と言っていて、も
意外と後から、本人も忘れていた「好き
嫌い」が発見されることも。「食べられ
なくはないけど、できれば食べたくない」
というモノも案外多いもの。

かという私も、唯一、梅干しが苦手です。
梅肉和えのように何かと混ざってあれば
平気ですし、少しずつなら食べられるで
すが、大粒の梅干しを二口ではくりと食
べろと言われると、想像しただけで口の
中が酸っぱく、まるで食べた時のように
背中ゾゾが走ります。

人それぞれの、好き嫌い。けれど嫌いな
ものはなるべく少なく、好きなものが多
い人生の方が、きっと豊かな、美しい人
生になるのではないのでしょうか。もちろ
ん、食べ物に限らず、ですね。



あんまんの赤い印
あんぱんはころんとした形
どちらもかわいい

冷
たい北風が吹く冬に、食べたくな
るのが中華まんです。コンビニで
手軽に買えますが、神楽坂にある「五十
番」のものはとても大きくて、初めて食
べたときは肉汁のおいしさに感動しまし
た。先日、友達とライブを見た帰り、道
に出ていた屋台のうちの一つは、ほかほ
かと湯気が立つ中華まんの屋台でした。
決して安いとは言えない屋台値段。それ
でも、コンサートの興奮を胸に抱えたま
ま、その場をすぐに離れがたく、友達と
も別れがたく、すぐに熱々の肉まんを買
いました。歩道の横の柵に座り、話をし
ながらほおばった肉まんのおいしかった
こと。ささやかな幸せです。

中華まんの王道は、やはり肉まん、あん
まんでしょう。どちらも好きですが、特
にあんまんにはこだわりがあります。絶
対に、こし餡の黒いごま餡が好みです。
とろりと甘く、舌をやけどしそうなく
らいに熱いほうがいいのです。

同じ餡を包んだものでも、あんぱんは全
然別物です。パン屋さんだけでなく、コ
ンビニやスーパーのパンコーナーに、季
節を問わず、必ず見つかるあんぱん。地

19: あんまんとあんぱん

あんまんなは小麦粉を捏ねて発酵させた皮に餡を包んで蒸したのもの。
あんぱんはパン生地地に餡を包んで焼いたもの。

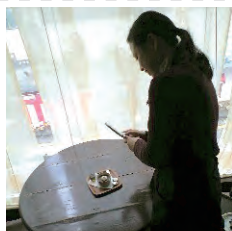
味ながらも、たまに食べたくなくなります。
山崎製パンの「薄皮ミニパン」シリーズ
は、いろんな種類の中でも、あんぱんが
一番好きです。とはいえ、一番のお気に
入りは、「木村屋總本店」のもの。この
パン生地はイースト発酵ではなく、酒種
を使って発酵させています。そのせいか、
もちりっかりとしたパンで、それが
餡にも負けず、おいしいのです。銀座の
本店のものがおいしいと言ったのが本当か
どうかわかりませんが、たまにしか行か
ない銀座に向くときは、一個でも買っ
て帰る確率が高いです。そしてあんぱん
に関しては、断然、つぶ餡派です。

ところで、私は牛乳が得意ではありません
が、それでも、これには牛乳が合うな
と思う食べ物があります。その一つはバナ
ナ。そしてもう一つがあんぱんです。な
ぜだかわかりませんが、でも、あんま
んのときは、普通にお茶を飲んでいま
すね。

そろそろ中華まんの季節も終わりに近づ
き、あんまんと食べおさめかなと思いつ
つ、あんぱんにも心そそられます。残念
ながら、当店では餡を使ったデザートは
お出ししていないのですが。(圭)

Clip

すでにご存知の方も多
いかもしれませんが、当
店ホームページの新企
画、題して「ウラ★ス
タ!」はじまっています。
それぞれのスタッフが、
それぞれの視点で日々
のお店をご紹介…新しいお酒の情報や、素晴らしい旬の
食材に新メニューのご紹介はもとより、気になる賄い、
もちろんスタッフの愉快な仕事ぶりまで、携帯電話
のカメラとメールを使って余すところなくご紹介!写
真は、バレンタインデザートをご紹介しようと携帯で
写真を撮っているデザート担当のフカザワ…こんな風
にはじまっております「ウラ★スタ!」、ぜひ! (お)



14 時半にランチタイムが終了す
ると、スタッフの賄いタイム
が始まります。だいたいその日のランチ
メニューの中から選ぶのですが、ハン
バーグをタルタルソースやトマトソー
スにしてみたり、店長がオリジナルの
カレーを作ってくれたり、賄いなら
ではのメニューの時もあります。また、
誰かのお土産のお菓子や、フカザワさ



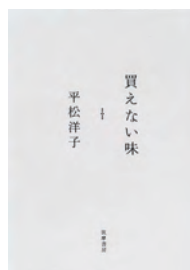
vol.08 毎日の小さな楽しみ

んのスイーツなどうれしいオマケがつく
時もあり、日々楽しんでます。
そして夜も、21時にあがる時に賄い
を用意してもらい、持ち帰っています。
炒め物の材料や魚をそのまま貰い、家
で調理する時などは、店長手書きの「炒
め物のコツ」や「魚のおろし方」なん
てメモがつく事もあり、勉強になりま
す。賄いは、単純に美味しくてうれし
いのですが、もちろんそれだけでは
ないですよ。お客様に質問された時や
おススメする時、きちんと答えられる
よう、どんな味か実際に食べて知ると
いうことは大事なのです。
ところが、2月に入り私はティータイ
ム中心のシフトに変更になりました。
15時に出勤すると、ちょうど皆が賄い
を食べている時です。そして仕込みな
どをして、18時ディナータイムが始ま
ると同時に退勤です。そう、このシフ
トになってから、昼も夜も賄いが食べ
られなくなりましたのです!
いつも当たり前のように食べていた
リトルスターの味。毎日食べても飽き
ない、優しい家庭の味。毎日の小さな
楽しみがなくなってしまうと、3月を
前に早くもちょっと寂しい今日の頃
です。



『ちくま日本文学全集』

筑摩書房



『買えない味』

平松 洋子 筑摩書房



『キッドナップ・ツアー』

角田 光代 理論社

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

★今月のお題★

「ジャケ買い」

知らない作家でも、知らないジャンル
でも、ついつい手に取りたくなる本が
ある…いわゆる「ジャケ買い」した
ソムリエのおすすめ本とは?

美しい絵柄や、印象的な装丁に目を奪われること
は、よくある。けれど逆に、本当にシンプルで質
実剛健、タイトルを見せるためのような何も無い
装丁にも弱い。しかも面白ければ言うことはない。
この本は、食に関する小話を、小気味よく読ませ
てくれる。本というモノとしての素敵と、
本としての中身の面白さが両立している本。
コンパクトなサイズに安野光雅のさりとした風景
画。ページを開くといい塩梅で隙間の空いた書体。
それは学校や図書館で見る厳肅な面持ちの文学全集
とは全く違っていた。手にとってときどきし、価格
も千円だ。素敵だ。欲しいなあ、と本屋で思っ
たら数年後古本屋で遭遇。五十冊セットで確か三万円
強。今でもいい買い物だったと自負している。

初めてジャケ買ったのがこの本で、しかも当たり
きれいな水色に白シルエット。手に取るとその白
は、でこぼこ凹凸がついている。父が子を誘拐す
る。その内容にも心惹かれたわけだけれど、なんと
いってもその装丁がなければ、この本を手取るこ
とはなかった。そしてこのとき、角田光代という作
家を知り、以来、たまに彼女の本を読んでいる。



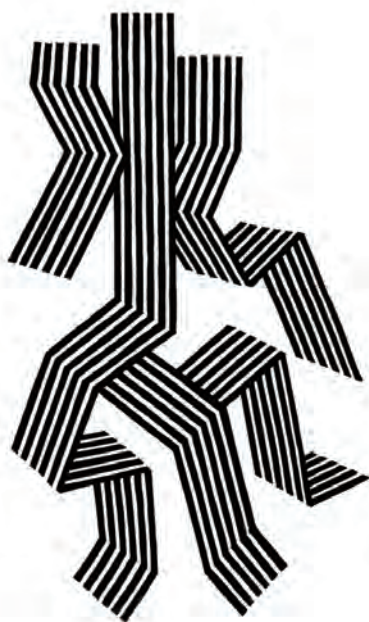
■3月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例の月イチ連休、3月は次の日程でいただきます。何卒よろしくお願ひします。

3月9日(日) ～ 10日(月)

■歓送迎会、ご予約受付中です！

春は出会いと別れの季節。歓送迎会の季節です。当店でもコースメニューや貸切、お座席のご予約を承っております。

パーティーコースは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエスト、飲み放題など、ぜひご相談下さい。



Ishii Takuya



貸切パーティーも承りますので、店頭、もしくはお電話でお気軽にごとうぞ。

■3月はひなまつりに、ホワイトデー！

いよいよ春めいてきた今日この頃、3月のお楽しみデザートと言えは、まずは、ひなまつり！春らしい、いちごのデザートをお出しする予定です！

それからホワイトデーは毎年ご好評いただいております、ふんわりふくらんだメレンゲの中に、甘酸っぱいレモンクリーム！おなじみのメレンゲレモンケーキ！どちらもお見逃しなく！

「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。

オリンピックイヤーの今年、うろう年で2月は29日まで...その一日を得たかと思ふ、ビミョーなところでありますが(笑)、なんとなく...今年オリンピックがあることが、いまだにちょっと実感がなく...中国食品のニュースは毎日のように目にするわけですが...(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

tel 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

open 11:30 ~ 24:00 (土日・祝祭日 12:00 ~ / 日祝祭日 ~ 23:00)

フード・ラストオーダー 23:00 (日祝祭日 22:00)

ドリンク・ラストオーダー 23:30 (日祝祭日 22:30)

http://www.little-star.ws/

