

揚げ物は、
うれしい。
サラッ!
ジブン!

かくなつてくのど、なぜか揚げ物が食べなくなつたりしませんか？
カリッとサクッヒ揚がつた揚げ物は、その食感がまず、うれしいもの。しかも揚げ物は、素材の旨味を衣で閉じ込めたり、ギュッと凝縮したり、油と素材が結びついてより旨味を増幅させたり；味の面でも嬉しいことがたくさん。しかも栄養成分を壊しにくい調理法でもあつたりするので、体にも嬉しい面があるので。

当店の定番メニューねぎどんは、豚の天ぷらに大根おろしと小ねぎをたっぷりとのせ、ポン酢でいただく大人気メニュー。家庭料理の王道、鶏の唐揚げも根強い人気です。そして梅と天葉の風味がきわやかなおいしさ、いわしの梅しそ巻き揚げは、肴にもおかずにも喜ばれる一品。さて、この春はリトル・スター・レストランで揚げ物三昧、なんていかがでしょ？

新聞ごはん

第46号

2008年3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。



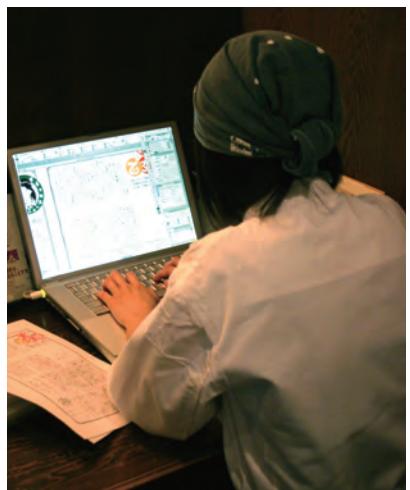
小星人語

三年前、当店ではアルバイトスタッフを募集していました。オーブンから十ヶ月、ようやくランチが賑わうようになってきた頃でした。初めての求人、面接：▼そこへ現れた可愛い女の子。そう、大人の女性というより、まだ可愛い女の子でした。接客の仕事が好きで経験者で、なにより話していく心地よい空気を感じました。もちろんすぐに採用決定です▼彼女の仕事ぶりは、想像を超えて素晴らしいものでした。客席全体を見渡す能力はもちろん、厨房やドリンクカートでの仕事の進行を気にしながら、自分がどう動く上手く全体が機能するか、瞬時に判断することができました。少しの情報や指示から多くのことを見いだし、動くことのできる彼女の素晴らしい仕事っぷりに感動し、彼女がお店入って一年後には、社員スタッフになつてもらつたのでした▼もちろんそんな彼女にも弱点が。少し手先が不器用で、初めて小ねぎを切つてもらつた時には、「マツタ斬り」と言いたくなるような作品ができあがりました。もちろんこの三年間で、なかなかの包子使いに成長。最近では大切なキッチンの戦力でした▼そしてこの春、彼女はお店を卒業。結婚して三鷹から引っ越すことになりました。出会ってから三年、彼女はいつのまにか魅力的な大人の女性になっていました。素敵なスタッフと働く喜びを教えてくれたシミズさん、おめでとう。心から、本当にありがとうございました。（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」と名乗らせています!



リトル・スター・レストランで働き始めて1年になりました。初めは、朝の仕込みの量に驚き、オープニングまで終わらせるのがやっとでした。ランチの混雑時は必死で、ようやくランチ終了という頃には、もうクタクタなんて事もありました。私がランチをまわせるのか?と不安もありましたが、そんなことはとにかく働くうちに忘れ、半年も経てば、仕事にも慣れ、体力的にも精神的にも少し余裕を持てるようになりました。ランチは仕事の休憩時間に来て下さるお客様が多くできれば短い時間の中でもゆっくり食べて休んでもらいたいです。そう思うと次第に、スピードを意識するようになっていました。

ある時、店長に「盛り付けが甘い時があるよ。」と指摘されました。例えはい

*2年生になりました! ガッちゃん(笠川さとみ)

わしの梅シソ巻き揚げやれんこんのはさみ揚げなら、半分に切って立体的に盛り付けます。食べやすく美しく見えるからです。でも、不安定な形なので重ねたり立たたりする事が難しく転がりやすいです。私は早く出す事ばかりを意識して、平面的な盛り付けをしていました。そんなん自分に少しショックでした。それから、美味しさ・美しさ・スピードのバランスを考えるよう心がけています。

いちごは優秀な果物で、ビタミンCが豊富というだけではなく、いろいろな食べ方ができます。皮をむかずにそのまま食べられますし、つぶして牛乳を合わせていちごミルクもできますし(私はよくそのままヨーグルトに入れて食べます)、砂糖と一緒に煮てジャムも作れますし、もちろんお菓子の材料にも大活躍。

予約注文でお作りするホールケーキは、お客様のご希望があれば伺います。いちごのデコレーションケーキを希望される方も多い、先日も注文いただいた常連のお客様が「やっぱりいちじうでしよう」とい

パラ科の多年草。赤く小さな実をつける。
とちおとめ、とよのか、あまおうなどの品種がある。

なヨハ。お菓子



お店でいちじうを
摘めたらすみき

keiko

20：いちじう

大変満足されて帰られました。いちじう生クリームというシンプルなケーキですが、甘さ抑えめのスポンジ、甘い生クリーム、酸味のほどよいいちじうがベストマッチです。見た目にも真っ白なクリームに、真っ赤ないちじうがとてもきれいで、さすが、ケーキの王道という気がします。

先日好評だったのが、ひなまつりの期間限定デザート「いちじうのクレームアリュレ」。わらわかいアリンですが、生地にフルッシュいちじうをつぶして入れているので、一口食べると、思った以上に口の中にいちじうの味が広がります。そして、これを食べてあのデザートを思い出されたお客様が幾人かいらした模様。そう、春と言えば、いちじうのデザートと言えば、「いちじうのバロア」です。こちらもフルッシュいちじうをつぶしているのですが、クレームアリュレではミキサーを使うのに対して、こちらはフオークでざくざくとつぶしています。そのため、いちじうの粒が残り、一層いちじうの味を楽しめます。三月下旬からいちじうが終わるまで(だいだいゴールデンウィークごろでしょう)お出ししますのでお楽しみに。(圭)

Clip

というわけで、いよいよ清水も卒業と相成りました。今号は彼女を送り出すための毎月新聞と言つても過言ではないような気もします。ホール係としての素晴らしい仕事ぶりやキッチンでの仕込みだけでなく、この毎月新聞でも「日々是修行」に「月刊ホールニュース」、あまり文章は得意ではないと言いつつも、いつも彼女らしい視点でうちのお店や仕事の様子を紹介してくれました。そう、いつも彼女はとても彼女らしかった…そんな風に過ごした彼女との3年間…今はそんな当たり前のこと、そのすべてが愛おしく思えます。本当にありがとうございます。(お)



飲食店で接客の仕事がしたいとい

リトル・スター・レストランに入つて3年。前の仕事はオフィスワークだったので、朝から夜まで立ち仕事、というのは正直くだけたによる事もありました。もし単に、注文をとつて料理を運ぶだけのくり返しだら、続いていなかつたかも知れません。でも、リトル・スター・レストラ

ンで接客の仕事がしたいとい



final: おもてなしの心

ンでは、お客様一人一人と、きちんと接する事ができ、それがとても嬉しい、疲れいたつてスタッフ皆で頑張りました。

元々、私は友人を自宅でのお鍋やクリスマスパーティーに招いて、おもてなしをするのが好きでした。みんなの好きなものを用意したり、喜ばせたりするのが好きなのです。接客も、それと同じなんだと思います。私にとってトル・スター・レストランは心落ち着く、自分の居場所。そこに来てくれた人達においしくごはんを食べて、楽しい時間を過ごしてもらいたい。もちろん、接客業として基本的なルールはある、私自身も気をつけていたりや心がけていることは色々あります。でも、やっぱり一番大切なのは、このねむこなじの心を忘れないうことのやみな気がします。

この3月でリトル・スター・レストランを卒業します。何百回、あのホールに立ったのかな。毎日色んな事があって、色々な人に出会えました。その中で、やっぱり私は接客の仕事が好きなんだなど、実感しています。本当に楽しかったです。どうもありがとうございました。



hishima's choice

『ジャージの二人』

長嶋 有 集英社文庫



miyazaki's choice

『ペルセポリス』

マルジャン・サトラピ バジリコ



『肩甲骨は翼のなごり』

ティピット・アーモド 東京創元社

革命や戦争、社会の変化を目の当たりにして、そのたびに新しい生活が始ままるイランの少女マルジ。好きなものを食べ、好きなものを着て、好きな音楽を聴き、幸せに生きたいという、誰にも共通の願いは、日本でもイランでも、世界のどこでも、同じように叶えられて欲しい。世界中で自由な希望に満ちた、新しい生活がはじめられますように。

その場にいる気にさせられるフィクションに出会えるというのは幸福なことだ。この春長嶋有をまとめ読んでどうぞ実感した。ジャージの二人の別荘での新生活にいつの間にか引き込まれ、ああ布団が湿つてるのはいやだよね、とか心の中で呟いていく自分がいて。ほじけきっているようで時に現実的。近々、鮎川誠・堺正人主演で映画化もされる◎作品。

新しい土地、新しい家、新しい隣人、新しい友達、そして新しい命。新しい生活には、いろんなものや、人の出会いがある。見知らぬものに直面したとき、人は不安な気持ちになる。据わりの悪い感じがする。けれどその一方で、好奇心が頭をもたげ、ときどきわくわくして、期待や希望を胸に抱く。やがて一步前進し、新しい生活になじんでいく。

深澤圭子
宮崎麻美
鶴島ゆう子
yuko fukazawa
asami miyazaki

Ko Fukazawa
Mami Miyazaki
Yūko Tsurushima

新しい生活

★今月のお題★

春が来る…季節が変わるたび、住む場所が変わるたび、新しい出会いがあるたびに、新しい生活に出会う生活。さて、ソムリエがオススメする「新しい生活」の本とは?

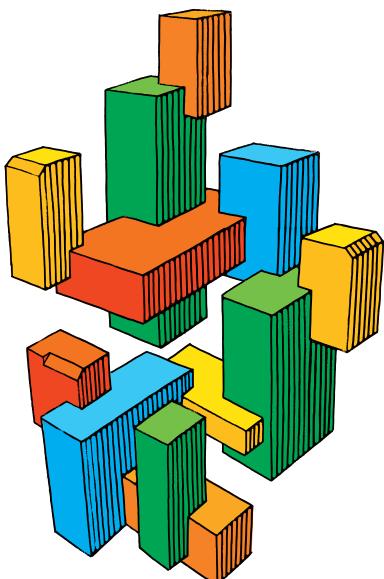


4月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例の月イチ連休、4月はいきなり初日の一白（火）、エイプリルフールドあります。ですが、もちろんウソじゃありません（笑）。何卒よろしくお願いします。

3月31日(月)～4月1日(火)

■ちょっと気が早いですが
GW中の営業のお知らせ。

今年のGW、カレンダー的にはちょうど
まんないかんじではあります。が…当店は後
半にお休みをいただきます。



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る。ありがとうございます。

（笑）。これからは新しいスタッフと共に清水が築き上げてくれたものを大事にしながら…でもやっぱりそれぞれスタッフの個性がお店を豊かにしていくてくれる、そんな新しいリトル・スター・レストランになつていきたいと思ふ春なのです（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 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 每週月曜日+不定休 PC でも携帯でも▶▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>

