

# 毎月 新聞 ごはん

第 4 6 号

2008年3月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無料スポット

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。



ふしぎなまごころ。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel: 0422-45-3331

www.little-star.ws

## 暖

かくなると、なぜか揚げ物が食べたくなったりしませんか？

カリッとサクッと揚げた揚げ物は、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ったりするので、体にも嬉しい面があるのです。

当店の定番メニューねぎとんは、豚の天ぷらに大根おろしと小ねぎをたっぷりとのせ、ポン酢でいたたく大人気メニュー。家庭料理の王道、鶏の唐揚げも根強い人気です。そして梅と大葉の風味でさわやかなおいしさ、いわしの梅しそ巻揚げは、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う？

サッパリ！

サクッ！

揚げものは、

うれしい！

ジューシー！！

## 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、まだ可愛らしい女の子でした。接客の仕事が好きで、経験者で、なにより話していて心地よい空気を感しました。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での仕事の進行を気にしながら、自分がどう動くかと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だし、動くことのできる彼女の素晴らしい仕事ぶりに感動し、彼女がお店入って一年後には、社員スタッフになってもらったのでした▼もちろんそんな彼女にも弱点が。少し手先が不器用で、初めて小ねぎを切ってもらった時には「マッタ斬り」と言いたくなるような作品ができました。もちろんこの三年間で、なかなかの包丁使いに成長。最近では大切なキッチンで力でした▼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たシムズさん、おめでとう。心から、本当にありがとう(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！



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、オーブンまで終わらせるのがやっとでしたし、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。私にランチをまわせるのか？と不安もありましたが、そんな事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も多く、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。例えば、い

## ＊2年生になりました！…ガッちゃん (笠川サトミ)

わしの梅シン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。食べやすく美しくみえるからです。でも、不安定な形なので重ねたり立てたりする事が難しく転がりやすいです。私は早く出す事はかき意識して、平面的な盛り付けをしていたのです。そんな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。

なかなかホールに出ることがないので、たまに出ると緊張してしまいます。また、話した事のないお客さんともたくさん話せるようになりたいのですが、これがなかなか難しいです。2年目は料理の事だけでなく、お店全体を考えられるようになりたいですね。

お菓子  
な日々。



お庭でいちごを  
摘めたらすてき

keiko

いよいよ、いちごのシーズンがやってきました。本来、春から初夏にかけてが旬ですが、今ではほぼ通年手に入るようです。けれどやっぱり、春の果物のイメージがあります。いちご狩りも始まっていますね。初めていちご狩りをしたのは、高校に入って最初の遠足でした。静岡の久能山へバスに乗って行きまして。段々状になったハウスでのいちご狩り。その後、千葉でもいちご狩りをしたことがあります。いちご狩りは結構楽しくて好きです。

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では、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く、先日ご注文いただいた常連のお客様が「やっぱりいちごでしょう」と、

## 20：いちご

バラ科の多年草。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。

大変満足されて帰られました。いちごを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ご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ごがとてもきれいで、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「いちごのクレームブリュレ」。やわらかいプリンですが、生地にフレッシュいちごをつぶして入れているので、一口食べると、思った以上に口中にいちごの味が広がります。そして、これを食べたあとのデザートをお願いされたお客様が幾人かいらした模様。そう、春と言えば、いちごのデザートと言えば、「いちごのババロア」です。こちらもフレッシュないちごをつぶしているのですが、クレームブリュレではミキサーを使うのに対して、こちらはフォークでぐちゃぐちゃとつぶしています。そのため、いちごの粒が残り、一層いちごの味を楽しめます。三月下旬からいちごが終わるまで（だいだいゴールデンウィークごろでしょうか）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っても過言ではないような気がします。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「日々は修行」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が、そのすべてが愛おしく思えます。本当にありがとう(お)



**飲** 食店で接客の仕事がしたいと、リトル・スター・レストランに入って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、というのは正直ぐたぐたになる事もありました。もし単に、注文をとって料理を運ぶだけのくり返しだったら、続いていなかっただけのくり返しだったら、リトル・スター・レストラン



## 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く、疲れていったってスタッフ皆で頑張れました。

元々、私は友人を自宅で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。私にとってリトル・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し、私自身も気をつけていること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、このおもてなしの心を忘れないことのような気がします。

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、色ん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と、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。



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



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・サトラビ バジリコ



fukazawa's choice

### 『肩甲骨は翼のなごり』

デビッド・アームンド 東京創元社

★今月のお題★

## 「新しい生活」

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？

革命や戦争、社会の変化を目の当たりにし、そのたびに新しい生活が始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。

その場にいる気にとせられるフィクションに出会えるというのが幸福なことだ。この春長嶋有をまとめ読んでそう実感した。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、ああ布団が温まっているのはいやだね、とか心の中で呟いている自分に気づく。ほど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、人との出会いがある。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、好奇心が頭をまたげどきどきわくわくと、期待や希望を胸に抱く。やがて一歩前進し、新しい生活になじんでいく。



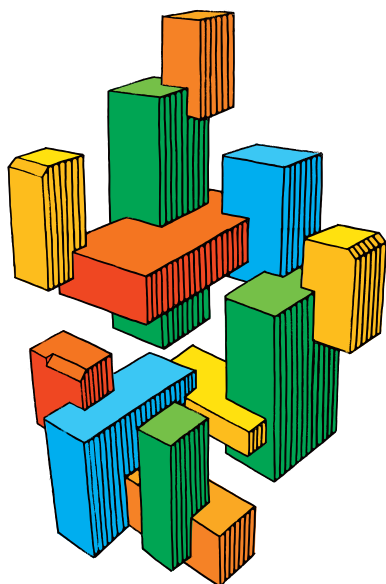
■4月の月イチ連休のお知らせ。  
毎月恒例の月イチ連休、4月はいきなり初日の1日(火)、エイプリルフールであります。もちろんウソじゃありません(笑)。何卒よろしくお願いします。

3月31日(月) ～ 4月1日(火)

■ちよつと気が早いですがGW中の営業のお知らせ。

今年のGW、カレンダー的にはちよつとつまらない感じではありますが...当店は後半にお休みをいただきます。

5月5日(月) ～ 8日(木)



ishii takuya



ババロア!  
いちごのさわやかな酸味とおいしさまるごと春のデザート!

■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ね。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。ご予算に応じて、旬の食材を中心に、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。  
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相談下さい。

■4月はいちごのババロア!

毎年大好評!とある男性のお客さんには、どんぶりでご飯とまで言われた当店デザート担当カザワ手作りのいちごのババロア!

## 「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。

というわけで、清水卒業記念大特集号、いかがでしたでしょうか(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が個性がお店を豊かにしていける、そんな新しいトリル・スター・レストランになっていきたいと思う春なのです(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/

