

あじょ野菜もたっぷり♡

毎月  
新聞  
ごはん

第 47 号

2008年4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。



体

にいいから、栄養バランスのことを考えて、など、サラダをお勧めする理由はいくらでもあります。が、当店の自慢のサラダ、お勧めしたいのはもちろん、おいしいから！なんといっても、野菜自体に力があるのです。

とある。当店の定番、ポテトサラダはいかがでしょうか？ ジャガイモのごろっとした食感と自然な甘み、ただマヨネーズで和えただけではない秘密の隠し味で、おかわりするお客様も多い、自慢の一品です。

春キャベツと煮し鶏のサラダはハニーマスタードレッシングで、新ごぼのサラダは、マヨネーズドレッシングで。当店のサラダは常に自家製できたのドレッシングを使って、野菜の味を引き立てます。そしてお勧めしたいのが焼き野菜のサラダ。旬の野菜をフライパンでジューズ焼いて、おいしさをじっくり引き出しただけのサラダです。ビールに、ワインに、もちろんお食事のお供に、力強い野菜の味を賞味ください！

小星★人語

四月といえは、新生活。おなじみのお客様が転職されたり、小学校入学のお祝いをしてくださったたり、私自身の生活に新しい変化はなくても、折に触れ新生活を意識させられます。そしてこの町に引っ越してこれた、新しいお客様との出会い！新しい町に引っ越すと、私の場合、まずはお気に入りのお店を探します。とりあえずは日常お世話になるスーパーマーケットや食料品店。品揃えや価格帯はもちろん、生鮮食品は品質が重要です。当店の場合、一階に素晴らしい野菜を扱っている八百屋さんがいますので、公私ともにお世話になっています。▼そして私が町に求めるもの。おいしいパン屋さん、パスタ屋さん、カレー屋さん、ラーメン屋さん、おそば屋さん。欲を言は、おいしいコーヒートのお店とケーキ屋さん、さらには定食を食べられる食堂と、飽きずに通える飲み屋さんがあれば言うことないのですが、すべてが揃っている町というのは、なかなか少ないもの。そういう意味では、三鷹はいいお店が集まっている町だと自負しております。▼当店がオープンしてもうすぐ四年。未だに「全然気づきませんでした」とおっしゃるお客様も多いのですが、この町で、居るのいい定食、さらにはケーキとコーヒー、そして飽きずに通える飲み屋さんを担担したいと思っていますので、勇気を出して三階まで様子を見に来てくださいね。お待ちしております！（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!



**わ** たしは基本的にのんびり屋でせつ  
からとは程遠い性分です。

でもキッチンスタッフに求められること  
の一つとして作業スピードの速さが挙げ  
られます。

リトル・スター・レストランで働き始め  
た頃、飲食の仕事が初めてで勝手がよ  
くわからなかったというのがあるのです  
が、わたしの作業はお店で働く者として  
は本当にとろかったのです。

自分では普通にやっているつもりでした  
が、仕込みも洗い物や片付けも速さのこ  
とはあまり考えずにただ間違えないよう  
にとかが丁寧にとまってやっていた。  
今までそんなにスピードのことを意識し  
てきたことはなかったのです、そのような  
意識の使い方はわたしにとって初めての  
体験でした。

## ＊意識をもつ…くろちゃん(黒川 裕子)

意識したからといってすぐに速くできる  
わけではないので、はじめのうちは自分  
のできなき加減が情けなくて悔しく、悩  
みました。とにかくもっと速くやれるは  
ず…もっと速くなるはずということを頭  
に置きながら作業をするよう心がけるよ  
うにしました。

そう思い続けて約半年たった今、自分  
でも昔より少し作業が速くできるよう  
になったなあと考えるくらいになりまし  
た。でもまだまだ「速いっ!」といえる  
ほどではないのですが。

常に意識をすること…それが修行の第一  
歩。これからは頭と体をうまく使っても  
と効率よくできるよう日々精進です。  
ところでこの「厨房乙女組」の連載も今  
回で最終回!乙女組はこれからも健在で  
すのびろろろろろ!お願い致します!

## 最

近、私の中でプールのデザートが二  
つあります。一つは、フェアリーケー  
キ。言ってみればカップケーキです。おい  
しただけでなく、見た目もかわいくて気に  
入っています。そしてもう一つが、プリン  
です。地味ですが、意外とあなこれません。  
プディングというイギリス菓子(型に入  
れて蒸したり、焼いたりしたもの(総  
称)のうちの、カスタードプディングが  
日本で言うところの「プリン」にあた  
ります。以前は卵液を型に入れて、蒸し器  
で作るものだと思っていましたが、蒸し  
焼きでも作れます。オーブンの天板に熱  
湯を張って、低温でじっくり焼く方法で  
す。プリンには、材料もシンプルで、生地  
を作るのが簡単です。何が難しいかと言  
うと、焼き加減です。火が通っていない  
てはだめだし、焼きすぎるとほこぼこ  
すがいいってしまいます。さらにおいしく  
作るポイントが、卵液を作ったら、最低  
一回は漉し器を通すことです。これをす  
るだけで、余分なもの(からきやうま  
く混ざらなかつた砂糖など)を取り除くこ  
とができるので、口あたりがよくなり、  
一層おいしくなります。

## 21: プリン

卵、牛乳、砂糖で作った卵液を型に入れて、蒸したものを。  
あるいは蒸し焼きにしたもの。



たっぴり 瓶入り  
モロゾツッ プリン。  
次はお皿にあげて  
食べたいやう。

私はプリンの中でも焼きプリン系のしかり  
したものが好きです。一番好きなのは  
モロゾツの「カスタードプリン」。初めて  
食べたのはいつだったか。スーパーなどで  
買う安いもので満足していたので、この値  
段は贅品品と思っていました。当時はケー  
キすら、あまり食べませんでしたから。以  
来、自分へのご褒美的に、ごくたまに買  
っていました。けれど、思えば最近全く食  
べていません。久しぶりに買ってみました。  
買ったのはいいものの、内心ときどきです。  
以前は特別おいしく感じられたものが、今  
ではたいしたことなく、まあ、普通におい  
しいというのはよくある話。この「カス  
タードプリン」を最後に食べたのがいつな  
のかも覚えていないくらいです。それでも  
えいっと口に入れて、ほっとしました。滑  
らかでどしどしかりした生地、濃厚な卵の  
味と香り。私の大好きなプリンです。  
お店でもたまにプリンをお出しします。プ  
リンはいろんなバリエーションができて  
いいよと聞いて以来、プリン・アラ・モー  
ドを筆頭に、チョコプリン、いちごのク  
レーム・プリュレなどを作りました。さて、  
次はどんなプリンにしましょうか。(圭)



久しぶりにみんなで飲み会をしましたよ!

## 春!! スタッフご紹介!!

**春** ですよ、新学期ですよ、やっぱり自己紹介の季節ですよ、この半年で大きくメンバーチェンジした当店スタッフ、カンタンにご紹介いたします。まずは右から。一月末に加わってくれた**アッキー**。吉祥寺での飲食店歴が長く、その実力をすっかり遺憾なく発揮、期待の新人です! 続いて**ガッちゃん**。この春で丸一年、安定した働きと味覚のセンスバツグン、お昼担当キッチンスタッフ。三鷹在住、元々うちのお客さんで昨年の秋にスタッフになってくれた**まあ**。誰とでもすぐに気軽に話せるのが魅力。その友達、ほんわかしたい空気が持ち味の**沼っち**。みんなごむー(笑)。左に移りまして、当店オーナーの二人、デザイナーと経理事務方いっさいを担当、当店一ハタラキモノ**フカザワ**。夜の女(キッチンスタッフ、自炊程度からあれよあれよと料理人に、成長著しい**くろちゃん**。オーナーの一人で当店おしゃべりとデザインを担当、唯一の男性スタッフ**okayan**。そしてトリはやっぱりオーナーで料理と企画、まさに当店そのものと言っても過言ではない、ご存知**店長ミヤザキ**。それから、写真はありませんが、週末夜の愉快なホールスタッフ、**タカダネエサン**ももちろんお忘れなく!



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



### 『おめでとう』

川上 弘美 新潮文庫



### 『映画篇』

金城一紀 集英社



### 『トリツカレ男』

いしいしんじ 新潮文庫

★今月のお題★  
「お気に入りの  
ハッピーエンド」  
物語ならば、いつもハッピーエンドとは限らない...けど、ハッピーエンドであってほしい! 本のソムリエの「お気に入りのハッピーエンド」とは?

読んだらほんと、と音がしそうな小説が好きだ。シャパンの栓を抜いた時みたいな景気のいい音が鳴りそう。川上弘美の作品はいい音がする。中でも一番好きなのは「冬二日」という短編だ。滅多に逢えない恋人に男は「百五十年生きるから」と言う。その位時間が経てばずっと一緒にいられるからと。一度は言われてみたいと思わせる素敵な短編集。

人は何のために物語を読むのか? 娯楽、見聞を広げる、現実逃避、カタルシス...私の場合ほとんど「救い」を求めて物語を読んでいるのだと思う。人は誰も救われたい、幸せになりたいと思ってる生き物。だから時に物語が必要になるのだ。山あり、谷あり。涙あり、笑いあり。榮あれば苦もあるから。幸せがある。とびきりお気に入りのハッピーエンド。

みんなハッピー、めでたしめでたし。そんなあからさまな、べたなハッピーエンドが好き。意外とそういう話は少なくて、ハッピーエンドだけど、どこか悲しさやせつなが残りのつづき終わるものが多い。私が思うのは、おとぎ話のような、みんなが笑顔で終わるようなお話。この本の最後はまさにそんな感じ。最後の二段を読むと、心がほわっと温かくなる。

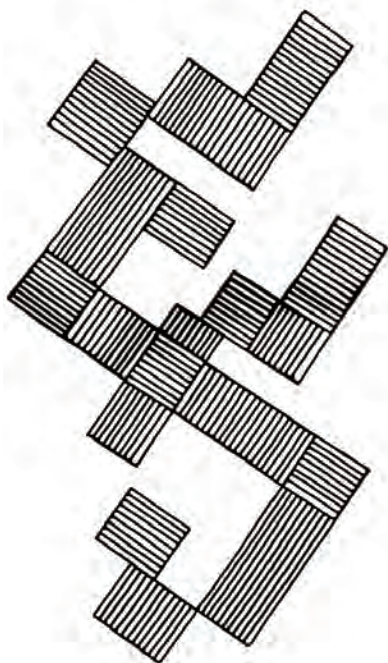




■GWあたりの休業のお知らせ。  
今年のGW、カレンダー的にはちよつとつまらないかんじではありますが...当店は後半にお休みをいただきます。

GW休み  
5月5日(月) ~ 8日(木)

■ふと思いついた、そんな時。  
いつでもご予約受付中ですよ！  
久しぶりに会う旧友と、もちろんいつもの仲間と、たまには家族でお食事等々、当店では当日のお座席のご予約から、コースメニュー、もちろん貸切パーティまでいつでもご予約を受け付けております。



Ishii Takuya



■黄金週間は  
今年も昭和歌謡でいこう！  
毎年黄金週間は「昭和の日」にちなんで、昭和歌謡サクレッ！昭和歌謡週間でお送りいたしておりますが、今年も4月26日から5月4日まで、BGMのボリュームだつてやや大きめで  
ゴー・ゴー・アンド・ゴー！  
みなさんお誘い合わせの上是非ご来店ください！

パーティーコースは4名様以上、お料理は2500円から、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。  
貸切パーティも承りますので、店頭もしくはお電話でお気軽にどうぞ。

## 「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。

GWのお休み、どっか行かれるんですか？いつものようにお客さんに訊かれたりするんですが、はいええ、このお休みは、三月で寿卒業した清水の結婚式に出席するのであります！ついでに二次会です！スタッフ有志と組んだ「胸キュンバンド」の初お披露目もあって慌ただしくも楽しいお休みになる予定です(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/>

