

漬け込みます。シャキシャキのタマネギや人参、たっぷりの野菜と一緒にいたたく、すっきのメニューです。

ワインにもビールにも合うマリネも、酸っぱ美味しいメニュー。とはいって酸味は抑えめなので、安心して召し上がっていただけます。茄子やキノコ、時にはアジやかたぐらイワシなど、野菜や魚を美味しくいただけます。

「あちやら漬け」は甘酢漬けのことです。地味ながらファンの多いメニュー。当店の場合はプリプリのカリフラワーを炒めて甘酢に浸す、「カリフラワーのあちやら漬け」が好評です。メインディッシュに、はたまた小鉢で添えてさあ、酸っぱい元氣をいただきましょう！

梅 雨明け待ち遠しいこの季節  
蒸し暑さに負けそうになる今  
日この頃。食欲がない…なんて言わな  
いで、すっきりと食べやすくて、しか  
もヘルシーな「すっぱい」メ  
ニューで元気になるのはい  
かがでしょう。

# 毎月 新聞 ごはん

第 49 号

2008年6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。

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

小学校の頃のクラブ活動は「焼き物クラブ」。図工室に小さな釜があり、焼き物を焼くことができました。最も好きだったのは器を作ることでした▼根深い私の「器狂い」。惚れると少々値が

で、早く傷がついてしまう。けれど形あるもの、いつかは壊れる。傷つけたくないからといって棚に飾つておくというのは私の流儀に反します。使ってこそその道員。欠けてしまった器だって、未練たらしく？ 今でもしつかりお家で使っています▼うちのお店では、あまりに高価な器は使えません。けれど器好きの名に恥じぬよう、それなりにこだわって器を選んでようとしています。器も、盛りつけも、料理のうち。目にもおいしい料理は、器選びから始まります。（麻）

「ふ」 だん着の、ごちそう。家庭料理のお店、これがリトル・スター・レストランの持ち味です。率直に言うと、当店の料理は「お家でも作れそう」だけど「意外と手間暇かかる」し、「やってみるとおいしく作るのが難しい」料理もあります。

お客様に「これはどうやって作るんですか?」「真似して作ってみました!」なんて声をかけられることも多く、「料理本を出してくださいよ!」なんて嬉しいお言葉もいただいたりします。

オープンして四年。実質料理長となって三年と少し。なんとか、料理人としての心構えと言いますか、自分なりの信念が見えて来た今日この頃。お客様のリクエストにお応えして、自分なりに試行錯誤してつかんできた「料理のコツ」を、少しづつお伝えしていきたいと思います。

ここで注目していただきたいのは、「レシピ」ではなく、「レシピのれ」ということ。料理のレシピというと、手順と分量が書いてあるものを想像してしまいますが、私の経験からいって、そんなレシピを暗記しても、料理上手にはなりません。



大切なのは「コツ」をつかむこと。そのレシピの「肝」はどこなのか? まず、大切なのは何か? そこさえつかんでしまえば、必ずおいしいものが作れますし、応用できるようになれば、料理上手になること間違ひありません。なんとなく料理をしても、分量通りに

作っても、料理上手への道は開かれません。まず「料理する上で無意味な手順はないと意識して料理すること」。これが料理上手への第一歩ではないかと思います。

次回から、私が料理する上で意識している料理のコツ=「レシピのれ」を、少しづつお伝えしたいと思います。

ティーセット



## お菓子の おとも。

「ヒー好き、器好きの私の母は、コーヒーカップを何個も持っています。何客揃いというより、違うものがたくさんあるのが好きなのです。子供の頃は、父や妹とお金を出し合って、誕生日や母の日などに、コーヒーカップを贈りました。そのせいか、私もいろんなティーカップを集めがちです。ただ、ティーセットという物には、憧れいました。そんなセットを初めて手に入れたのは、高校生の頃。高校入学祝だったと思いますが、叔母と母があわせて貰ってくれました。あまり家に友達を呼ぶほうではなかったので、それをお客さまに使う機会はなかなかありませんでした。夏のある日、中学時代の友達二人が誕生日プレゼントを届けにやってきました。さっそくいそいそとティーセットを出してきて、紅茶を入れました。そのうれしかったこと。奇しくも、その友人の

店長ミヤザキ。フレゼンツ  
レシピ  
れ。

一人は当店の店長です。そのときの小花柄のティーセットは、今でも愛用しています。

ある時、吉祥寺で、すてきなカップを見つけました。クリーム色っぽい地に大きな花柄、地味な色合いのピンクや緑。一目見て、すごく好きになりました。その後、幾度かいろんなところでこのカップに遭遇することになるのですが、それはイギリスのアンティーク食器スージークーパーでした。今でもその食器は好きで、いつかはティーセットがほしいなと思っています。ティーセットで紅茶を飲むときに、合わせるお菓子は何がいいでしょう。結構何でも合うのですが、ここはやっぱり焼き菓子をお勧めします。クッキーやマドレーヌ、パウンドケーキ。手に持つて気軽に食べましょう。バターをたっぷり使ったお菓子も、紅茶を飲めばますかり。シンプルだけど、幸せなティータイムです。(圭)

「この味がいいね」と君が言ったから  
七月六日はサラダ記念日

ということで、もうすぐサラダ記念日です。  
あまり、短歌や俳句を読む習慣はありませんが、  
んが、俵万智の短歌を初めて読んだのは、  
もう流行も下火になった頃。たぶん、この  
歌集が出てから十年くらい経っていたと思  
います。『サラダ記念日』に並べられた短歌

# 新本邦語

深澤圭子・選



サラダ記念日

新智万俵

新潮文庫

は、わかるやういといつ以上に、実感としてぐっと伝わっていくものがあります。うつろいながらしてしまつやうだ。そういうふうに、Dreams Come True の昔の歌に「あなたにサラダ」という歌があつたことを思い出しました。サラダといつ料理ともいえないようなものを残さず食べてそれを歌っています。俵万智のいつ

サラダはドレッシングをきちんと作ったサラダかもしれません。でも、シンプルで決してメインとは言えないようなものもちゃんと味わってくれるうれしさを感じます。ちなみに私の一番好きな歌は、ふつわりと並んで歩く春の道



一番好きな食べ方は鰯のソテーと一緒にサラダ風にしたもの。これは賄いならではのお薬しみです。マリネは単品でも美味しいけどお肉やお魚に添えるとさらに美味しいですよね。今ではすっかり気に入ってお家でも作ってパクパク食べています。いろんな野菜でも挑戦して、そのうちわたしのマリネを作ろうと企んでいます。でも、やっぱりナスとズッキーニははずせないなあ。

内に「おもくろいを守く」といふ本末の目的があつたにも関わらず、気持ちよくそのまま帰路へついたのでありました。そばがきは、蕎麦粉に熱湯を加えるか水を加えて加熱し、箸でぐるぐるかき混せて練り上げるというだけのシンプルな料理です。水を加えて加熱することで蕎麦粉の淀粉を糊化し、消化吸収もよくなり、蕎麦の栄養をより効率よく摂取できるところです。最近では健康食としてこともあらううで

も見直されてしまうのです。  
見た目は素朴ですが、ふつゝんじっとり  
仕上がったそばがきを箸でちよこちよこち  
ぎって、ワサビを少し溶いたつゆにつけて  
葉味とともに食べる。もつちりした感触と  
口に含んだときに広がる蕎麦粉の香りがた  
まりません。今の時期だと冷酒をお供にす  
るのがお勧めですね。シンプルだけじ奥が  
深い、そんなそばがき。ぜひお試しを！

で覚えた味を生かして作るお家のごはんを紹介したり、リトル・スター・レストランを思い出すような味等々、わたしなりの視点で紹介していきたいと思います。実は酸っぱい物がちょっと苦手。身震いするようなすっぱさは想像しただけで…こわいです。なので酸っぱい物をちょっと警戒しつつ食べてしますのですが、リトル・スター・レストランの野菜マリネは、すっぱ過ぎず丁度良い、野菜の甘みも感じられるわたし好みの味です。マリネってこんなに美味しかったかな? と思ふくらいでした。

۱۰۰

# おさけ日和。

vol.01  
マリネ

和味小屋  
笠川土井



■7月からメニューを改定させて  
いただきます。

7月の月イチ連休のお知らせ  
毎月恒例の月イチ連休、7月は海の日の3連休にあわせていただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

毎年恒例ではありますが、7月はメニューを改定させていただきます。お客様のリクエストにより定番メニュー化するものもあれば…今回は特に、ティタムのメニューがやや縮小されます。このお時間しっかりしたお食事はご提供出来なくなってしまいますが、何卒よろしくお願いします。詳しくは当店ホームページでお知らせする予定です。

7月8日(火) テイタイム  
ティタイム臨時休業のお知らせ。  
スタッフミーティングのため、ティタイム  
の営業をお休みさせていただきます。

これまで毎年恒例、7月は毎月新聞もちよ  
こつとりニユーアル。というわけでいつも  
以上に難産ではありましたが、各スタッフ  
の新連載もはじまり、これまで以上にお楽  
しみいただければ幸いです（お）

7月20日(日) 8月21日(月)

福  
屋  
後  
記

A dense, abstract graphic of black and white geometric shapes, including triangles and rectangles, arranged in a circular, radiating pattern. The shapes overlap and vary in orientation, creating a complex, textured appearance.

Ishii Takuuya

Clip 6月1日（日）迎えました4周年、とてもいいお天気で....でも準備はやっぱりカンペキとは言い難く（苦笑）、それでも開店から閉店まで、たくさんのお客さんにご来店いただき、お祝いの言葉やお祝いなどいただきました.....つて、あれから1ヶ月もたつというのに、いまだにちょこちょこそんなこともあったりして、本当にありがとうございます。お店が誰かに好かれること....たくさんの方々に好いてもらえるということが、単純にうれしいですし、これからもスタッフ一同そんなお店をコツコツとまた作っていてこうと思っております。5年目もどうぞよろしくお願ひします（お）





「毎月新規ごはん」置いていただけてます。  
南口中央通りの「古書上々堂」さん、「まほろば  
珈琲」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。



# 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 0422-45-3

e-mail **info@little-star.ws**

open 11:30 ~ 24:00 (土日)

PC でも携帯でも▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>

