

暑い夜を吹き飛ばす、さわやかな夏ドリンクができました！まずは「自家製レモンチエッロ」。イタリアの定番の果実酒を、国産レモンを使って当店でも漬けてみました。甘い口当たりとレモン独特の苦味ときわやかな後口…その独特のどろり感をロックやストレートでお楽しみいただくのもよし、ソーダで割って、さわやかにお召し上がりいただくのもよし。

そして「自家製はちみつレモン」！

はちみつの独特な甘みにさわやかなレモンの風味があわさって、夏らしくスッキリした味わいになりました。「はちみつレモンソーダ」もおいしいけれど、お酒派におススメは「泡盛のはちみつレモンわり」。泡盛とはちみつレモンの風味が、ひっくり返るほどマッチします…ぜひお試しあれ。

そして当店自慢の自家製梅酒のカクテル、「梅酒ジンジャー」。

甘すぎない梅酒と辛口なジンジャー、エールをあわせたら、キレのあるカクテルができました。梅の実を浮かべてお召し上がりいただきます。

ということで、当店おなじみ夏のさわやかドリンク！一度お試しいただければ幸いです。

スカッと！ ニュウッと！  
夏のドリンク 冷えます！



# 新聞ごはん

第50号

2008年7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。



Little Star Restaurant  
リトル・スター・レストラン  
tel:0422-45-3331  
www.little-star.ws

## 小星人語

旅するときに大切にしていること、なんと言っても一番は「ごはん」でしょう。旅先で地もの、旬のものを味わう。これなしで旅を語ることができない、大切な要素です▼毎年海の日は、自転車仲間とツーリングが恒例。今年は千葉・鎌ヶ谷へ！電車で成田まで自転車を運んだら、まず腹ごしらえ。鎌のお店が軒を連ねる成田山参道で、上うな重をいただく。さばきたての鎌がふっくらおいしいこと！丑の日目前、スタミナアップにぴったりでした▼利根川沿いをひたすら鎌子へ八〇キロ。よく晴れていましたが、海に近づくにつれ風が出て、涼しさを感じるツーリング日和に。とはいえ鎌子についた頃にはとうとうこの日が暮れていました▼二階が居酒屋、二階が民宿という奇抜な宿は、居酒屋で食事をする仕組み。地魚のお刺身や煮付けに加えて、居酒屋風のメニューが加わって、賑やかな夕食に。食べて飲んで、眠くなったら二階に行って眠れば良い…という至福…▼翌日は市場でお土産を物色、試食三昧の後はボートタワーに上って地球が丸いことを確認。大崎崎灯台に上ったたら、この旅のメインディッシュ、地魚寿司のお店へ。地魚の握りセットと岩牡蠣、海の幸を心置きなく堪能…美味しさにしばし無言になる。ホテルの日帰り入浴で露天風呂と岩盤浴を楽しんだら、自転車を高速バスに乗せて一路東京へ！▼海の日、海と海の幸に大満足。さて、来年はどこ行こう？（麻）

レシピ  
の  
れ。

店長ミヤザキ。ふじこ

夏になると色に深みがあつて、トゲトゲにも張りのある、大ぶりでイキのいいゴーヤが八百屋さんに並びます。それをすぐさま手に入れて、ゴーヤチャンブルーはいかがでしょう？ 独特の苦みが「おいしい」と思つたら、大人の証拠。栄養的にも夏の優等生です。

ゴーヤは苦いのが身上とはいえ、あまりに苦いと興ざめ。ワタのボリュームがあるのが良いゴーヤ。けれどワタは苦みのもとなので、しっかりとスライスしたら、少し水にさらします。炒める前に水をよくります。

豆腐は木綿、レンジで3分。さらに豆腐と同じくらいの重さの重しを上にのせて、水切りします。豆腐がしっかりとした固さになつたら水切り完了です。手で食べよい大きさに崩しても良いし、包丁で切り分けても良いです。

肉は豚コマで充分。脂分の多いお肉の方が炒め物には向いています。食べよい大きさに切つておきます。

卵1個にダシ、薄口醤油、酒を少量入れほぐしておきます。さて、いよいよ炒めます。

フライパンを煙が出るほどしっかり熱したらごま油をたっぷり落とし、まず豆腐を投入。しばし動かさず焼き色をつけたら、フライパンをあおります。

再びフライパンがしっかり熱されたら肉を入れます。菜箸で肉をほぐしながら、全体にしっかりめに塩をして肉に火を通します。油が少なかつたらごま油を足して、ゴーヤを入れます。全体をあおつて、ゴーヤが油となじんだら、また全体に、やや強めに塩をして、肉を一口味見…「やや濃い」と感じるくらい塩味がついていたらしいバランス。さらに充分に熱してからほぐした卵を全体にまわし入れます。すぐにフライパンを動かさず、卵がプチプチといい音をさせて気泡ができたらあおつて卵を全体に絡めます。ふわっとしたらできあがりです。

炒め物は常に強火で、フライパンが熱々の状態で炒めていくのが、成功の秘訣。具材は火の通りにくいものから。ゴーヤチャンブルーの場合は、ほとんどごま油と塩の味付けだけで、充分においしくできます。さあ、コツをつかんで炒めもの上手に！

カトラリー



## お菓子の おとも。

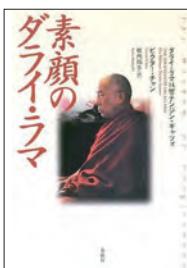
日 本には、箸という便利な道具があります。箸さえきちんと使えば、何でも食べられます。洋食を食べるときにも、箸のほうが食べやすいなあと思うこともしばしば。家では、圧倒的に箸を使います。とはいっても、スープを作ればスープで飲むし、パン食のときにはオムレツを焼けばフォークで食べるし、ケーキもフォークを使います。小さい頃のイメージと違い、今はいろんなカトラリーがあつて楽しいです。フォーク、ナイフ、スプーンはもとより、バーナイフ、スープスプーン、アイスクライムスプーン等々。先日実家で久しぶりに先割れスプーンでいかを食べ、懐かしい気分になりました。以前何回か訪れたイギリスでは、よくマーケットに行きました。いろんな品物を覗いて回るのほんわかわくします。特に気になつたのがシルバーのカトラリー。高価なものが多いのですが、たまたまじゅうじゅうと箱に入った中に、

掘り出し物があつたりするのです。それがちゃんとシルバーでできているか、マークがあるかをチェックして、気に入った形と納得の値段（どうか、自分が買える値段）でたら、購入します。そうして買った小さなスプーンは、お気に入りで、今でもマルクティに使つています。さて、デザートのときに使うカトラリー、どんなものを使つていますか。持ち手が短いと持ちにくいので、食べるときには意外と使いづらいありませんか。例えば、フレンチやイタリアンのコース料理でついてくるデザートスプーンは、結構大きめのものが多いのです。そのことに気づいて、これまで、友達を家に呼んでお茶をしていた頃も、大きめのカトラリーを揃えて、ケーキに添えていました。そして、大きなスプーンで食べたいのが、この季節のひんやりデザート。口いっぱいほおばれば、幸せが広がります。（圭）

僕は短気だ。あまりそう見えないかも知れないけれど、ホントに短気でおまけに根に持つタイプなのでタチが悪い。なにかちょっとしたことも、腹を立てていろいろいらいら。そのうちに、とても嫌なことばかり考えはじめると、その真っ黒い気持ちが心をひたひたと満たし、それをどうにも出来なくなってしまう。ツライ。

# 新本音ソングエ

okayan • 選



# 素顔のダライ・ラマ

The Wisdom of Forgiveness

ダライ・ラマ 14世

ビクターチャン

春秋社

ダライ・ラマ十四世にお目にかかったのはもう十年以上も前、長旅の途中だった。バツと車から彼が現れた瞬間、そこを中心にはあつと花が咲くようにみんなが笑顔になったのをよく覚えている。エベットを代表する宗教家で政治家、ノベル平和賞受賞者とかいう以前に、すいいおじいちゃんなど、単純にそう思つた。

この本には、そんな彼の笑顔の秘密がある。そして、あまりに短気な僕を、そのまま暗く黒い海からすとすくい上げてくれる。いつまでも眉間に皺を寄せて、嫌なことばかり考えているより、少し離れたところから出来るだけ笑顔でいようとされる方がいい。大丈夫、たったそれだけでも、ちゃんとときめやかな平和がそこに訪れる。



よい辛さがたまらない、食欲そそる味で好きです。お家ではトマト煮を真似たトマトソースを作っています。使い回しが効くので、多めに作って小分けに冷凍保存が私の基本。野菜を使う事が多いので、肉だんごのよくな旨味が足りないかな?と思いつけて、ベーコンを炒めてからソースを作っています。先日は、このソースを使って、南瓜のトマト煮込みにしてみました。甘みのある南瓜とトマトの酸味がぴたりでした。コンソメや牛乳を加えてまろやかなスープにするのがお休みの朝の定番です。他にも、パスタに使うのはもちろん含いますし、カレーやピーフシチューは、コクが出ます。まだまだ使えん万能トマトソース!次は炒め物に使ってみようかな。

肉 煮込み、美味いですね。ランチでもディナーでも子供から大人まで好む人気メニューです。最近では夏らしくアレンジされた肉だんごのスペイントマト煮もメニューになりました。これも程

A photograph of a meal on a patterned tablecloth. In the foreground, a green bowl contains a thick, orange-colored soup with visible chunks of meat and vegetables. To the left, a white plate holds two golden-brown pancakes. In the background, a green mug is filled with coffee. The meal is presented in a casual, home-style setting.

夏 といへばやはりビール！といへども、今日はビールにびったり、餃子についてです。

その一

# 黒川裕子の おさけ日和。

食  
子



Ishii Takuya

Clip

店長ミヤザキの「小星人語」にもありましたが7月海の日の月イチ連休、千葉県は成田から小さな自転車で利根川を下って銚子までサイクリングしました。久しぶりのロングライド、強い日差しでホトホト疲れ果てたその身体に、ひえひえ生ビールがシビれるほどおいしかったのは言わずもがな、おいしい魚置けない友達と分かち合うヨロコビ…また久しぶりにそんな感覚を思い出さ自分の体力の低下を実感と、それを補を購入したいという物欲にも激しく火



「毎月新聞 びほん」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。

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



すかっと梅雨明け、今年の夏は猛暑も予想されておりますが、ともかくも冷たい生ビールがおいしい季節！ワタクシも浴びるほど飲みたいのは山々なんですが、健康診断の結果をふまえて、やや自粛気味の夏を送らざるを得ない訳であります…（お

開店した頃…こうゆうの（新聞）はオープンの時にほどこでもやるんだよ…とよく言われましたが（苦笑）、ええ、その時だけではなく途切れずなんとか続けてこれたのは、ひとえにご愛読いただいたおりますみなさんと、そしてスタッフのおかげであります。本当にいつもどうも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 **0422-45-3331** (ご予約はお気軽にどうぞ)

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

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

holiday 每週月曜日 + 不定期休業