

# 毎月 新聞 ごはん

第 5 3 号

2008年10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。



ふだん着のぐちそう。

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

## 小星★人語

季節の変わり目は体調を崩しやすい、と申します。お店という空間は人の出入りも多く、風邪などももらいやすい環境ですが、ワタクシはめったに体調を崩しません。そのコツとは？▼まず

ほっこり、うやうやしい。  
ふだん着のぐちそう。

## 秋

も深まってきました。過ごしやすい季節になった今、焼き菓子はいかがでしょうか。

焼き菓子という土地味な印象を受けます。けれど、バター、砂糖、卵、小麦粉といったシンプルな材料が主で、その素朴な味わいが魅力です。華美でない、だからこそ、毎日でも食べたいくなります。

当店のスイーツで言えば、一番のお勧めはパウンドケーキ。何のパウンドケーキかはその時のお楽しみ。作るほうも、今度はどうなパウンドケーキにしようかと考えるだけでわくわくします。チョコクッキーは、

しっかり濃厚で、コーヒーにとてもよく合います。ティータイム限定の米ぬかスコーンと豆乳スコーン。スープと一緒に食べるのももちろん、ちょっと小腹がすいた時に、そのままでもおいしい焼き菓子です。どれも持ち帰りを準備していますので、おうちでもぜひどうぞ。

そして十一月十二月のティータイムは、毎年恒例、デザートスコーンの登場です。もちろん、自家製ジャムを添えて。お楽しみに。



朝ご飯をしっかり食べること。気を付けないと野菜不足に陥りがちなので、野菜たっぷりのコンソメスープやトマト煮込み、味噌煮込みやカレーなど、野菜メインの、日持ちのする煮込み料理を鍋いっぱい作って、毎朝食べています▼毎日やるのが意外と難しいのですが、ストレッチは大切。するしないでは、体のキレ方が違います。一分でもやろう、そう思えば続けられるはず。やらないよりは少しでもやった方がいいのです▼そして少しの時間でも、お風呂では必ず湯船につかります。意外と馬鹿にできないのが入浴剤の効果。これ、入れるとやっぱり効くんですよ▼少しでも節々が痛いとか、だるいと思ったら、ビタミンCをとって、葛根湯を飲んで、早寝します。実はこれで翌日には風邪気味から脱出したこと多次あり！ うがい薬でうがいをするのもおススメです▼一番大切なのは、体の声に耳を澄ますこと。体がなにを欲しているか、甘いものか酸っぱいものか、野菜かお肉かお魚か。バランスよく食べるのが基本ですが、足りないものを補う、ということも大切なことです。さて、栄養つけたいなと思ったらやっぱり当店へ！ 元気の出るごはんを作ってお待ちしております(麻)

**季節**が冬に向かうにつれて、煮物が恋しくなってきましたね。秋はジャガイモや里芋のおいしい季節、煮物野菜には事欠きません。今回は煮物のコツを簡単にご紹介しましょう。

野菜だけでシンプルに煮るものなら、出汁で煮込んだ方が断然美味しく仕上がります。肉や魚など出汁の出る素材と一緒に煮るなら、出汁でなくても美味しくできます。旨味とコクを加えるなら、具材を少しの油で炒めてから水分を入れて煮込みます。具材を炒めるときにはほんの少し塩をふって炒めた方が、煮ている間に具材の旨味が出るようです。

火加減は、沸騰するまでは強火で、沸騰したら火を弱め、表面にふつふつと泡が立つくらいの火加減で煮込みます。具材に8割火が通った時点で煮汁に味付けをして、完全に火が通ったら火を止めて、冷ましながら味を含ませます。

では、簡単な肉じゃがの作り方を。肉は牛でも豚でもひき肉でも鶏肉でも、お好きなものを。鍋にほんの少し油を熱して、肉を炒めます。ここで少しお砂糖と酒を肉にふっておくと、肉の臭みが和らぎ、硬くなりにくいです。肉の表面の色が変わったら、ジャガイモとお好きな具材（人参、シラタキ、タマネギなど）を加え炒めます。油が全体に回ったら水または出汁をひたひたになるまで加え、強火で煮立てます。煮立ったら火を弱め、ふつふつの火加減にし、具材に8割火が通るまで煮ます。砂糖と濃口醤油を同じ比率で加えていき、そのまま飲むには少し濃い程度の味になったら、具材に完全に火が通るまでさらに煮ます。煮詰まらないように注意。最後に、みりんや薄口醤油を加えて好みの味に調整します。このとき具材に味が染みていないからといって、調味料を入れすぎないように！味は冷ましながら含ませるもの。イメージする煮物の味よりも、ほんの少し薄いぐらいの味の濃さで火を止めるのがポイントです。

さて、寒い冬に向けて素敵な煮物ライフをおくっていただけますよう、陰ながら応援しております。



## お菓子の おとも。

**今**回は、お菓子を作る道具のお話です。お菓子を作るには、材料さえあればいいというものではありません。道具が必要ですよ。ボウル、へら、計量スプーン、計量カップなど、料理でも使うようなものですが、少しお菓子向きのものを使っています。

以前、趣味でお菓子を作っている頃に、お菓子を作るにはそれなりの道具があったほうがおいしくできることに気づきました。初めてそう思ったのは、泡立て器（ホイッパー）です。実家にあったのは、おもちゃのような、小さくて、ワイヤーが少ないものでした。一生懸命泡立ててもうまくいかず、ある日ちゃんとしたものを買って使ったら、それはよく泡立ってうれしかったのを覚えています。同じように、ハンドミキサーを買ってスポンジケーキがうまくできたときの喜びも、思い出深いです。他には、全部の材料を混ぜるのに混ぜやすい深いボウル

とか、ゴムベラの便利さとか。お菓子作りにしか使わない道具というのがあります。その筆頭が「型」でしょう。チーズケーキの型は当店では四角いパウンド型、パウンドケーキはそれより一回り小さいものを。パンナコッタを作るプリン型、タルト用の型、シフォンケーキの型。そして、去年これは便利と思った型が、シリコン型です。生地が型にくっつかないので、バターを塗ったりする必要がなく、焼きあがったらひっくり返すと、ころんとお菓子が出てきます。焼く以外にも冷却も可能で冷凍にも使えます。最近は種類も豊富で、いろんなシリコン型がでてくるので、もっと活用しようと思っています。

今ある道具で、できる限りのおいしいお菓子を作るのも楽しいですが、新しい道具を発見して、よりおいしく仕上がったときはまたうれしいものです。道具は大切なお菓子のおともです。（圭）





(はじめまして、はま子です。)

はじめまして、9月からキッチンスタッフとしてリトル・スター・レストランで働かせていただくことになりました、濱田真衣と申します。

三鷹に住んで6年になりますが、このリトル・スター・レストランへは3年ほど前から通うようになりました。学生だった時はお金もなかったのですが、月一度くらいしか来れなかったのですが、友達が遊びに来た時など、特別な時には必ず行きました。

アツアツごはんとバランスのとれたおかず、ゆったりソファでお茶をしながら友達とお喋り、店内に流れる好きな音楽。そしておしゃべりな店員さん…何気ない一言がとてもうれしくて、一昨年アパレルの会社に就職して販売員をしていた時も、励みにしていました。

仕事も充実していたのですが、25歳になった今年、ひとつの節目を迎えたと思い、退職しました。実は学生の頃から、いつか自分のお店を開きたいと思っていたからです。

そこでまず思い浮かんだのがリトル・スター・レストランでした。今までお客さんとして来ていた時と同じように、これからお店の一員になっても、楽しくがんばっていきける。直感ですが、そう思いました。

まだ入って2ヶ月ですが、毎日発見もあり楽しくがんばっています。これから宜しくお願いします。



## 飲

食のことは右も左も分からない素人の僕たちが、三鷹でお店を始めて4年が経ちました。なにをするにも決めるにも、いちいち自分たちで考えて、よかれと思うアイデアでやってきましたが、じゃあ、よそのお店はこんな時どうやっているんだろうと思うこともしばしば…もっとうまくいやり方があったりするのかな。

## 新・ホッパル

okayan・選



新宿駅最後の小さなお店ベルク  
井野朋也 (ベルク店長 新潮文庫)

立ち寄りグルメ。ずっとここにあって欲しい。九段下と「新宿駅」の間。

## 何

年か前に、無国籍料理屋さんで食べたのが初めてでした。友達に勧められて食べてみたらすごくおいしくて、それから大好きになってしまい、今ではメニューにあると必ず頼んでしまいます。

ナチョスとは、トルティーヤチップスを溶かしたチーズをかけてオーブンで焼いてあるものです。トッピングとしてチリコンカン、ワカモレ(アボガドのディップ)、サワークリームなど色々あるようです。私が気に入っているのはワカモレがトッピングされたもの。緑色のコクのあるディップがチーズとよく合い、トルティーヤ・チップスのパリッとした食感もよく、サラダ感覚で食べることが出来ます。これと共にデキールベースのカクテルを飲んだりして、ちょっとしたメキシコっぽさを楽しむのが好きです。

私はずっとナチョスはメキシコ料理だと思っていたのですが、調べてみるとテクス・メクス料理というものに分類されるようです。テクス・メクス料理とはメキシコ風のアメリカ料理をさす言葉で、他にもチリコンカン、ファヒータなどもテクス・メクス料理仲間ということです。これから秋も深まり、だんだん寒くなってきましたが、こんな時こそナチョスを食べて、ラテンの陽気で暑い雰囲気味わうのも良いのではないのでしょうか！



その五

osake biyori

黒川裕子の  
おさけ  
日和

様々な人がごった返すJR新宿駅東口から徒歩十五秒、まさに日本一の超一等地にある十五坪ほどの小さなお店「ベルク」。「早い・安い・うまい」をモットーに、ビールとコーヒーを中心にしたこだわりのセルフ形式のファーストフード店には一日一五〇〇人のお客さんが入れ替わり立ち替わり訪れ、ひとときを楽しむ。

店長の井野さんを中心に素人同然のスタッフを考え、こだわり抜いた商品とサービス、質の高さ。そしてその積み重ね。結局それしかない、僕らもまさに同じことを考えながら、日々お店を作り、お客さんをお迎えする。そのまがなればよと、先輩に肩を叩いてもらったような一冊。さービールのみに行かなきゃ(笑)



■11月は秋休みをいただきます。

毎年恒例秋休み(笑)、へんな時期に長期のお休み...みなさんには毎度迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

秋休み

11月29日(土) ~ 12月4日(木)

■今年もボジョレー、やって来ます!

11月20日に解禁になるボジョレー・ヌーボ。今年もデキャンタ、ボトルには、ワインにぴったりの特別メニューがもれなくついてきますよ! お得なのですよ!



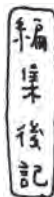
インにぴったりの特別メニューがもれなくついてきますよ! お得なのですよ!

■晩秋のデザートスコーン、はじまります。

おまちかねでした! 毎年恒例、晩秋のディタイムはフカザワ特製デザートスコーン! 今年もいよいよ11月からお目見えです。さっくりこんがり焼き上げたスコーンに



自家製のジャムとしっとり生クリームを思う存分つけていただきます。年末までティタイム限定ですよ! お見逃しなく!



先日うちにも「年金特別便」がやってきました。正直に申し上げて、あまり勤勉な日本国民とは言えないワタクシですが(苦笑)、そのせいか、説明書きを読んでもほとんど理解出来ません。すいません(お)

Clip

開店からそろそろ4年と半になろうかという当店ですが、懸案でありましたWebsiteのメニューページが完成、すみやかに公開中であります。お店で実際使っている充実したメニュー冊子をほぼそのままそっくりで覧いただくことが出来ますので、まだご来店いただけてない方にも、お食事やデザート、お酒にお飲みものの様子がつぶさにご確認いただけます。「毎月新聞ごはん」は読んでもらうけど、へえ、ホームページもあるんですねーと、またその他にもあれこれ楽しいコンテンツもごございますので、この機会に是非一度当店ホームページ (little-star.ws) もご覧いただければ幸いです。(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

tel 0422-45-3331 (ご予約はお気軽にどうぞ)

holiday 毎週月曜日+不定休



**ランチタイム** 11:30 ~ 14:30  
(土日祝は 12:00 ~ 15:00)

定番のチキンカレー定食とハンバーグ定食、さらに日替わり定食はホームページの毎日の更新でチェック!



**テイクアウト** 14:30 ~ 18:30  
(土日祝は 15:00 ~ 18:00)

スイーツに軽食、ドリンク各種。のんびりまったり読書にお仕事、おしゃべりもイネ。FreeSpotのサービスはこの時間帯でどうぞ。



**ディナータイム** 18:00 ~ 24:00  
(日祝は ~ 23:00)

お食事にお酒、お一人からカップル・ご夫婦・お友達に同僚... おいしいごはんをたべながら楽しい時間を過ごして下さい。なおこのお時間の喫茶のみのご利用はご遠慮いただいております。ご了承下さい。

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



「毎月新聞ごはん」置いていたんですよ。

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・ペカー 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んですよ。ありがとうございます。

