

秋
も深まってきた。過ごしやすい季節になつた今、焼き菓子はいかがでしょうか。
焼き菓子というと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おまかせです。作るほうも、今度はどんなパウンドケーキにしようかと考えるだけでもくわくわくします。チョコクッキーは、しっかり濃厚で、コーヒーによてもよく合います。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はもちろん、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。どれもお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coneの登場です。もちろん、自家製ジャムを添えて。お楽しみに。

ほ、こり、つやし、。

3. だ~きのあやつ。



新聞ごはん

第53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



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。



tel:0422-45-3331

www.little-star.ws

小星人語

季節の変わり目は体調を崩すい、と申します。お店といふ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?▼まず朝ご飯をしっかり食べること。気をつけない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、日々のする煮込み料理を鍋いっぽいに作つて、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。するこしないで、体のキレ方が違います。一分でもやるう、そう思はば続けられるはいのです▼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、だるいとか思つたら、ビタミンCをとつて、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が多い! 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が、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、というのも大切なことです。さて、栄養つけたいなと思つたらやっぽの当店! 元気の出るごはんを作つてお渡りしております(麻)

季

節が冬に向かうにつれて、煮物が恋しくなってきますね。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来るようです。

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。砂糖と濃口醤油と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つたら、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おいしい煮物ライフをおくついただけますよう、陰ながら応援しております。



05 煮物を作ろう。

お菓子の
おとも。

今日は、お菓子を作る道具のお話です。お菓子を作るのは、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。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見つけて使つたら、それはよく泡立つ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ponジケーキがうまくできただときの喜びも、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、ゴムべらの便利さとか。お菓子作りにしか使わない道具というのもあります。その筆頭が「型」でしょう。チーズケーキの型はお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、バターを塗つ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とお菓子がでてきます。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いますので、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のですが、新しい道具を発見して、よりおいしく仕上げ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)

まい んだ あ う も が 飲



新井のんくわ

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

様々な人がぎった返す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、ビーフルとコーヒーを中心としたこだわりのケルフ形式のファーストフード店には、一口一五〇〇人のお客様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^トに素人同然のスタッフが考え、こだわり抜いた商品とサービスの質の高さ。そしてその積み重ね。結局それしかないと僕らもまさに同じことを考えながら、日々お店を作り、お客様をお迎えする。そのままがんばれよと、先輩に肩を叩いてもらつたような一冊。さあビールのみに行かなくちゃ。(笑)

仕事を充実していたのですが、25歳になった今年、ひとつ目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つていたからです。そこでは、思い浮かんだのがリトル・スター・レストランでした。今までお客様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つても、楽しくがんばつて、いける。直感ですが、そう思いました。

まだ入つて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ひします。

私はすこどナチョスはメキシコ料理だと思っていましたの
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料理のア
メリカ料理をさす言葉で他にもチリコンカン、フマ
ヒータなどもテクス・メクス料理の仲間ということですね
これから秋も深まり、だんだん寒くなっていますが
こんな時こそナチョスを食べて、ラテンの陽気で暑い
雰囲気を味わうのも良いのではないか！

ナチョスっぽ、トルティーヤ・チップスに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、サダメ感覚で食べることができます。これと共にテキーラベースのカクテルを飲んだりして、ちょっととしたメキシコっぽさを楽しむのが好きです。

その五

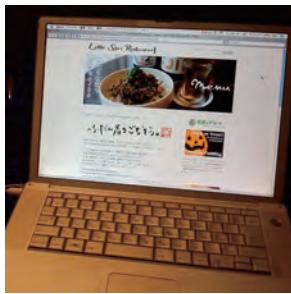
Osake biyori

黒川裕子の おさけ日和。





開店からそろそろ4年
と半になろうかという
当店であります。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く
りご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
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
読んでるけど、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)



■今年もボジョレー、やつて来ます！
11月20日に解禁になるボジョレー・ヌ
ボ。今年もデキャンタ、ボトルには、ワ
インにぴったりな
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！

■11月は秋休みをいたします。
毎年恒例秋休み(笑)、こんな時期に長期の
お休み…みなさんは毎度迷惑をおかけ
しますが何卒よろしくお願ひします。

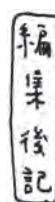


■晩秋の「デザートスコーン、
はじまります。

おまちかねでした！毎年恒例、晩秋のティ
タイムは「カザワ特製デザートスコーン」！
今年もよいよ11月からお目見えです。
さっそくじんがり焼き上げたスコーンに



自家製のジャム
とじつとり生ク
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)

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お更新でチェック！



ティライム 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、おしゃべりもイイネ。FreeSpotのサービスはこの時間帯でどうぞ。



デナータイム 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お過ごし下さい。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/>



「毎月新規ごはん」置いています。

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。

