



special thanks! R.S & M.H



「実」

は今日、誕生日なんです。なんて、突然お客様に明かされると、私たちは大慌てで心ばかりのお祝いをさせていただいています。と言っても、小さな記念写真をプレゼントするくらいなのですが…。たいせつな記念日に来店いただけることを、私たちはとても誇らしく、喜ばしく感じています。誕生日や結婚記念日から家族の記念日や久しぶりの逢瀬、もちろん新年会や歓送迎会など、毎日はいつでも、特別な日になる。そんな記念日をお手伝いさせていただける幸せ。さらに、前もってご予約いただける、もう少し特別な演出をお手伝いさせていただきます。

たとえば、パークリングワイン。お二人

オリジナルのケーキはお二人様用
一八〇〇円から承っております。季節の
フルーツやお好みのフルーツを使ったオ
リジナルケーキで、記念日をより特別に
演出してみては？！
そのほかにも、コースでしか食べられな
いメニューや、食べたいメニューのリク
エストなど、記念日のご相談を承ります
ので、お気軽にお声がけください。ね。



様でも飲みきるのにちょうど良い、ハーフボトルサイズをご用意しています。フレッシュな果実香、ほんのり甘く、酸もしっかりと感じられる味わいで、かわいいボトルも素敵です。

また事前にご相談いただければ、特別なスパークリングワインやワインもご用意いたします。

「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 / Mitaka, Tokyo
tel: 0422-45-3331
www.little-star.ws

小星★人語

ピカピカの小学一年生、私が出席番号順に決められた自分の席に、不安な気持ちを抑えつつ座っていると、前に座っていた女の子が、不意に振り返きました。話した内容は覚えていない。

冬 になるとあったか煮込み料理が食べたいのが人の常... シチューやスープはもちろん、カレーだって、煮込んであるモノはなんだって愛おしい...。その上、煮込み料理は手間が少なく、美味しくするのが簡単です。そのコツを今回は紹介しましょう。

肉や魚は食べやすい大きさに切ったら一度湯をかけたりサッと湯に浸したりして湯通しするか、表面を焼き付けて生臭さを消しておきます。あくまで表面だけ火を通すのが大切です。旨味まで流してしまわないように。

野菜はなるべく皮ごと使います。皮と実の間に旨味や香りがあるので。もちろん食感に問題があるようなモノは皮をむいて結構。食べやすい大きさに切ったら、調理スタート。

コクを出したいときは油を多めに、あっさり仕上げたい場合は油なしがほんの少しで。

ポイントは水を入れる前に、具材に塩を振っておくことです。煮汁を楽しむ煮込み料理の場合、塩を振ったことによって具材から出てくる出汁が旨味の元なのです。油を使うなら軽く塩をしながら炒めていきます。塩も使いすぎは問題ありますが、具材の旨味を出すイメージをしながら優しく使しましょう。

塩が具材に行き渡ってほんのり水分が出てくる感じがしたら、水を入れます。場合によっては出汁、もしくはコンソメやブイヨンなどを入れて煮込んでいきます。ここで強火にせず、中火や弱火でゆっくり具材の旨味を出しながら火を入れていくことをオススメします。よくホーローの鍋が勧められているのは、火の通り方がゆっくりなので、具材の旨味を引き出しやすいからでしょう。

あとは具材に8割方火が通ったところで味をつけていきます。甘い調味料を先に、香りの調味料を後に。ルーなどを使う場合は、具材に完全に火が通った後に使います。さて、イメージできましたか？ 具材の出汁を味方につけて、是非おいしい煮込み料理に挑戦してみてください。



お菓子のおとも。

珍

しく予定のない穏やかな休日の午後。私は家で、ゆっくりとおやつを楽しみます。スイーツは、大好きなケーキ屋さんのものだったり、新しく見つけたお店のものだったり、自分で作ったものだったり。近くのスーパーマーケットで買ったお菓子ということもあります。ポットにたっぷりの紅茶を入れて、いただきます。そのときに、録画した映画やDVDを観ることもありますが、なんといっても一番のおともは、「本」です。雑誌でもいいのですが、マイベสต์は小説。本を読むのは好きでも、なかなかまとまった時間はとれません。お気に入りの作家さんの小説などはゆっくり読みたいので、こんなお茶の時間に読むことが多いです。食べながら読むというのは、ちょっとお行儀が悪いですけど、そんな時間は大切なのですが、それと同じくらい、あるいはそれ以上に重要なお菓子のおとも。それが「友

達」なのかもしれません。子供の頃は友達と会うと言えば「遊ぶ」ということで、大人になるとそれが「おしゃべりする」に等しくなった気がします。どこかへ出かけたり、買い物したり、ぶらぶら歩いたりしていても、すぐに「お茶しようか？」と喫茶店に入ってしまう。お互いのスイーツをわけあったり、感想を言い合ったり。そしておしゃべりする。たわいのない話、深刻な話など、その時間がとても楽しいし、必要。私にとって「友達」はお菓子のおともだなぁと思うのです。それが時には、「仕事仲間」や「家族」であったりもします。せっかくの誕生日ケーキやクリスマスケーキ、いただきますのとき、おきのお菓子、一人で食べるのはちょっと寂しい。そのおいしさを誰かと分かち合いたくなります。そして、わいわいと賑やかに、お菓子を食べる姿は、見ているこちら側まで幸せな気分になってくれます。(圭)





盛り付けは、食卓を思い浮べて...^①



お 店を出している料理はお皿がだいたい決まっているのですが、何か今ひとつ盛り付けがきまらない時があります。店長や先輩に直して貰うと印象が全然違ってきます。

いつも同じお皿でも、素材の大きさや形が違っていたりすると必然的に盛り付けも変えなければいけません。煮物や炒め物、サラダなど、どんなメニューも基本は山のように小さく盛ります。すると立体感が出るので二つ一つの素材が見え、またお皿の周りに余白を作るので品よく見えます。お店に入るまでは全く気にしていなかった事でしたが、工夫と想像力が必要なんだろうと思いました。以前「ねぎとん」をランチで出したとき、ホールスタッフに「ねぎとん」なのにネギが少ない」と言われました。作るのはその時が初めてではなかったですし、自分自身お客さんで来ていたときに何度も頼んだことがあったので盛り付けは分かっているつもりでしたが、目先の盛り付けにとらわれてしまい客観的に見れてなかったのです。自分が客席にいたらきつとがっかりすると思います。それ以来、ネギもこれでもかというくらいいせるようになり、他のメニューに対してもお客さんのテーブルに並んだ所を想像して盛るようになりました。「おいそうー」という声が聞けるよう頑張っています。

冬

になると読みなくなる本があります。例えば、ディケンズの『クリスマス・キャロル』とか。例えば江國香織の『ぼくの小鳥ちゃん』とか。去年本屋さんで見つけた『絵描きの植田さん』もそうです。不幸な出来事で聴力を失くした主人公「植田さん」は、湖のある村の近く、森の高台に住んでいます。全編に流れるしんとしたあの空気はまさに冬そのもの。読んでいて、

新 **冬のソナタ**

深澤圭子・選



絵描きの植田さん
いいしんじ
新潮文庫

先

日、友人とモロッコ・チュニジア料理を食べに行きました。両国とも私は行ったことはないのですが、以前に『モロッコで断食(フマダーン)』(たかのかてる)という本を読んだ時、その中でモロッコ料理がすごくおいしうに書かれていて、それからモロッコ料理に漠然と憧れがありました。モロッコ料理ってどんなものかというところ、有名なのはタジン、ラム肉を使った料理、そしてトマトを使ったものが多いようです。

色々ある中で私が一番気に入った料理は「タジン」という煮込み料理です。タジン鍋という独特な円錐形の蓋の鍋で野菜や肉を入れ、水を使わず野菜から出てくる水分だけで煮込み(水が貴重な砂漠地方に適した料理法ですね)、一見ビーフシチューのような感じですが、スパイスで味付けをしてあり、ほんのり野菜の甘みを感じるやさしい味わいでした。モロッコではその鍋を家族みんなで囲んで食べ、家庭により味も違うようで、タジンはモロッコのおおくの味なのだそうです。それに合わせて飲んだのがチュニジア産の白ワイン。シェフもチュニジア出身の楽しい方で、異国情緒を味わえてちょっと得した気分になりました。なかなか馴染みがないかもしれませんが、スパイスで冷えた体もほかばか温まるタジン。ぜひ一度、賞味あれ!

寒さでつんと鼻が痛くなるような空気を感じます。静かに毎日が過ぎ、やがて、はらはらときどきのクワイマックスを迎えると、植田真さん(こちらは現実の絵描きさん、この本の挿絵を描いています)の絵が登場。そのどれも、きらきらと輝いているように見えます。暖をとる手段として使われるストーブが、どこか懐かしくていい雰囲気を出しています。

ストーブで「植田さん」が焼く鰯や味噌煮込みのおいしい香ばさ。意外にキーンとなる人物が定食屋のおかみさん。その定食屋さんの料理のおいしさのこと。そしてそこに集う人々。寒い冬でも、寒いからこそのわかる、温かい料理のおいさと人の温かさ。冬があまり好きではない私も、また一つ、冬を楽しむ方法を見つけたような気がします。



その七

タジン

osake biyori

黒川裕子のおさけ日和



■年末年始営業のお知らせ

年末年始は...やっぱりちょっとゆっくお休みをいただきます(笑)。誠に勝手ながら年内は28日(日)まで、年明けは8日(木)から通常通りの営業となります。みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

■年末年始休業

12月29日(月) ~ 1月7日(水)

■新年会のご予約、承り中です。

来年のことを言うと鬼が笑うと申しますが、来年の新年会、お決まりでしょうか？ 気の合う面々と、ま、そうでもない方々と、新しい年です、新年会。お席のご予約

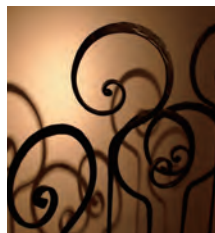
Clip

12月の半ば、当店でも忘年会を開催いたしました...現スタッフのみならず、今年の春に卒業した清水さん、そして秋に卒業したガッチャンも駆けつけてくれました。うちを離れた今も、こんな機会に集まってくれる...なんだかそれは、ホントにヨメに出した娘が帰省してくれるような、年に一度のお楽しみのような、そんなうれしさがあります...小さなこの店で、小さな家族みたいに力を合わせて働いてきた、そのつながりみたいなものが、細くてもこうしてまだつながってくれていること...なんだかじんときてしまうのは、年の瀬だからかもしれませんが、ええ、単に年のせいかもかもしれません(苦笑)(お)



編集後記

新聞を入稿したと思ったら、次は年賀状...年の瀬は慌ただしく、うまくアタマが回りません...とにかくにもよいお歳を！(お)



豊かな鉄の作品、思いがけずやさしく、あたたかい。どうぞお楽しみに。

から、コース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん貸切まで、ご予約・お問い合わせは、お気軽にお電話でどうぞ(0422-45-3331)。

■鍛冶屋・中澤恒夫展 開催予定です。

当店内棚受けや箸置きなどでおなじみ友人の鍛冶屋、中澤恒夫展が一月下旬から開催の予定です。今回の展示、家具調度品から調理用具、アクセサリーと幅広い内容になる予定です。素朴でありながら表情

★ 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・ベーカー 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。

