



special thanks! R.S & M.H



さるに、前もってご予約いただいたところ、もう少し特別な演出をお手伝いさせていただけます。

— 実 は 日 誕生日なんですよ
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。と言つても、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。

実

第 55 号

2008年12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。



小星人語

ピッ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ゝ座つていると、前に座つていた女の子が、不意に振り向きました。…話この内容は覚えていません。

一八〇〇円から承っております。季節のフルーツや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。



A close-up photograph of a round cake with three lit candles on a white plate. The cake is decorated with orange and yellow frosting. In the background, a small sign is visible on a table, and a glass of wine is partially visible on the left.

柱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、酸もしつかりと感じられる味わいで、かわいいボトルも素敵です。

一緒にお店で働いている…しかも時には定期休日も一緒に過ごしてしまう…普通の友達にはあり得ない濃い時間を、開店以来四年半、共に過ごしてきたのです▼スイーツ担当カザワ、二〇〇八年をもって卒業、その後独立。また新たな関係が始まる…面白く思いつつ、友がたくましく新たな歩みを踏み出すのを見送る年の瀬です。(麻)

冬になるとあつたか煮込み料理が食べたくなるのが人の常...シチュー、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つ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つたら、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の少しだ。

ポイントは水を入れる前に、食材に塩を振つておくことです。煮汁を楽しむ煮込み料理の場合、塩を振つたことによって食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、食材の旨味を出すイメージをしながら優しく使いましょう。

塩が食材に行き渡つ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食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、食材の旨味を引き出しやすいからでしょう。

あとは食材に8割方火が通つ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、食材に完全に火が通つた後に使います。さて、イメージできましたか？食材の出汁を味方につけ、是非おいしい煮込み料理に挑戦してみて下さい。



07 煮込み料理は素材の出汁で。

「ブックマンド：



お菓子のとも。

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の時間を楽しめます。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。近くのスーパーで買ったお菓子などもどちらかあります。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を観ることもあるのですが、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、マイベストは小説。本を読むのは好きでもなかなかまと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れど。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」なのかもしません。子供の頃は友達と会うと言えば「遊び」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います。お互いのスイーツをわけあつたり、感想を言い合つたり。そしておしゃべりをする。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あと思うのです。それが時には「仕事仲間」や「家族」であつたりもします。せっかくの誕生日ケーキやクリスマスケーキ、いただきものとておきのお菓子、一人で食べるのほちよつと寂しい。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ている姿は、見ているこちら側まで幸せな気分にしてくれます。(圭)

冬になると読みた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『ぼくの小鳴ちゃん』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王
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。読んでいると、



盛り付けは、食卓を思い浮べて……。

いつも同じお皿でも、素材の大きさや形が違つていて、すると必然的に盛り付けも見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な高く盛ります。すると立体感が出るので一つ一つの素材が見え、またお皿の周りに余白を作れ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」と言わされました。作るのはその時が初めてではなかったですし、自分自身、お客様で来ていても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つたのです。自分が客席にいたときつがつかりすると思います。それ以来、ネギもこれでもか!というくらいのせるようになり、他のメニューに対してもお客様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。

「おいしそう!」という声が聞けるよう頑張っています。

新トマソリュ

深澤圭子・選



絵描きの植田さん

いいいしんじ 新潮文庫

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、やがてはははらじきだきのクラ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

ストーブで「植田さん」が焼く鱈や味噌煮込みのおいしさなど。意外にギー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など。そしてそこに集う人々。寒い冬でも、寒いからそわる、温かい料理のおいしさと人の温かさ。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るような気がします。

先日、友人とモロッコ・チュニジア料理を行きました。両国とも私は行ったことはないですが、以前に『モロッコで断食(ラマダーン)』(たかの著)という本を読んだ時、その中でモロッコ料理がすゞくおいしそうに書かれていて、それからモロッコ料理に漠然と憧れがありました。モロッコ料理つづりなんのかというと、有名なのはクスクス、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、水を使わずに野菜から出で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やぐるの味なのだとそうですよ。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樂しい方で、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ぽかぽか温まるタジン。ぜひ一度お試味あれ!



その七

osake biyori

タジン

黒川裕子の
おさけ日和。



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ワちゃん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……なんだからそれは、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、ええ、単に年のせいかもしれません（苦笑）（お）



■新年会の予約、承り中です。
来年のことを言つて鬼が笑つと申しますが、来年の新年会、お決まりでしょか？
気の合う面々と、まあ、そうでもない方々
と一緒に、新年会のお席の予約

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……にもかくにもよいお歳を！（お）

■年末年始営業のお知らせ。
年末年始は……やっぽりちょっと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になります。みなさんに迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願ひします。

年末年始休業
12月29日（月）～1月7日（水）



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、お気軽に電話でどうぞ（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1月1旬から開催の予定です。今回の展示、家賃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。

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！



ティータイム 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る。ありがとうございます。

