

明けましておめでとうございます。
す。妙に季節外れになってしま
しましたが、今年も変わらずこの「毎月新聞
ごはん」毎月発行していく所存であります
ので、どうぞよろしくお願いします。

けましておめでとうございます。
しまったご挨拶から始まりま
したが、今年も変わらずこの「毎月新聞
ごはん」毎月発行していく所存であります
ので、どうぞよろしくお願いします。

もちろん、お店の基本的なことは変わ
ません。

ただ、少しずつ、新たな試みや小さな変
化を、お見せできるかと思います。
年末年始のお休みでは、お客様の目にほ
見えないバックヤードの大掃除、大整理
整頓大会を敢行、まずはスタッフを取り
巻く環境のリセットからはじめました。
厨房にも食材ストックカードを取り入れた
り、より使い心地よく分かりやすいキッ
チンになるよう見直しを測りました。

ゆっくりと始まった、新しいリトル・ス
ター・レストラン。みなさんは変わら
ぬご愛顧、よろしくお願いいたします。

た。この素朴で力強く、暖かみのある鉄の
素材感をもつと取り入れられないかな?
…ほんの思いつきを中澤恒夫に伝えると、
シンプルなデザインと確かな技術で、壁面
の飾り棚をつくってくれました。この棚は、
今もお店のインテリアの重要なアクセント
になっています。あれから四年半、いつの
間にか鉄はお店になくてはならない素材の
ひとつになりました。そしてこの新年、素
晴らしい出来を自慢したい新しい棚とチ
ブルが加わりました。二月はお店で中澤恒
夫作品の展示も行っていますので、ぜひ鉄
の風合いを楽しんでください。(麻)

はじまります。 あたらしい リトル・スター・レストラン。

新聞ごはん

第56号

2009年1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。



小星人語

お店を始めようと決めたとき、
まず頭の中に広がったのはお店
の内装のイメージでした。濃い
茶のフローリング、黄みがかつ
た白い壁、ガラスの素朴な照明
…素材は自然素材がキーになる。

先

日、当店開店以来のおなじみのお客さんが久しぶりにご来店くださいました。新年のご挨拶をさせていただきたり、近況をお伺いしたり、また当店的な話題や僕にとつての接客についてもすいぶんとおしゃべりさせていただきましたが、それでそのお客様さんが「okayan」とつてお客様さんは神様なんだね。」とおっしゃるのを聞いて、なんだか違和感を覚えました。確かにお客様を大切にほししているでも、神様なのか? そう考えたとき、やっぱり答えは「否」でした。だって神様の機嫌なんつうつうつといいかわからないじゃないですか(苦笑)。じゃあ僕にとってお客様とはなんなのか、すぐにわかりました。それは「自分」。なんだその程度なの?なんて思われるかもしれません。でも忙しいとき、ともすればお店は「お店側の都合」優先で動ききそうになります。手間的なものも時間的なものも。

たとえばビールを注ぐとき。ビールを注ぐときに出来る泡はすぐに消えてしまうので、一度きれいにそれを取り除いてからクリーミーな泡をその上にのせる…急いでいる時も、その手間を惜しまずに出来るか…次の注文も立て込んでいる…だからそのくらいはいいか…でももし僕のところに、ビールが死ぬほど好きな僕のところにそんな泡の貧弱なビールが出てきたら、そりゃ心底がつかりするだろうな。そんなビールを出す店なんだと、お客様もきっとそう思うだろうな…だからそれは絶対やっちゃんだめ、そんなビールをホール係は持って行っちゃいけない。

お客様である自分が喜ぶことをしても、決してがっかりさせていはいけない。接客の経験が長くなればなるほど、「店員としての自分」の都合を優先してしまいかちなのです。「お客様(自分)を満足させ、楽しませていいのか?」どの瞬間も、それを問う続けること…それがひとつのホール道。



その一
お客様は神様か?



08 フライパンは鉄かテフロンか?

ライパンはどんな素材のものを使っていますか?たいていは鉄製かテフロン加工ではないでしょうか。

鉄製のフライパンはきちんと手入れすれば劣化しにくく長持ちするのでオススメですが、上手に使いこなすのにすこしのコツがいります。逆にテフロン加工のモノは焦げ付きにくく洗いやすく、扱いやすいのが良いところですが、劣化しやすい印象がします。

鉄製のフライパンは、熱しやすく冷めやすいという特徴を持っています。だから、食材を入れたときには温度が一気に下がりやすく、しかし火加減を強くしすぎると、すぐに食材を焦がしてしまいます。温度を維持して美しく仕上げるには、ある程度の火力が必要なのに、油断するとすぐに温度があがりきって焦げてしまう…上手に使いこなすための火加減を調節する技術の高さが必要になってきます。けれど、そのキレのある火の通り方は、食材のおいしさを逃さないという意味において、とても魅力的で、使いこなしたい道具であるといえるでしょう。湿気をとても嫌うので、常に火にかけて完全に乾かしてからしまって下さい。

さて、テフロン加工のフライパンは、熱しにくく冷めにくいという特徴を持っています。なかなか熱くならないので、せっかちに油の温度がまだ低いうちにうつかり食材を投入すると、油っぽくキレのない料理になってしまいます。我慢強く完全にフライパンを熱してから食材を投入するのが、テフロンのフライパンで上手に料理する鍵となってきます。けれど一度熱くなってしまえば保温性は高いので、食材を入れても温度が保持されやすく、細かく火加減をしなくても、まあまあ美味しいできるという嬉しい特徴も持っています。洗いやすく、サッと拭いてしまえるのもお手軽です。

どちらのフライパンを使うにしろ、特性を理解していないと、美味しい料理は作れません。熱の伝わりかたや保温性に気をつけて、素敵なフライパンライフを送ってくださいね。

新 年を迎えて、みなさんも一つや二つ、今年の抱負なんて考えていらっしゃったと思いますが…そろそろ今年もひと月。さて、いかがでしようか？（笑）。

ワタクシ個人といたしましては、三十五もとうに過ぎ、ここのこととて庄倒的に体力が落ち始めているという実感…毎日長時間の立ち仕事に自転車通勤…そんなわけないで



炎の料理人？！はま子!!

— 人暮らしを始めたばかりのとき、簡単だからといふ理由で炒め物をよく作っていましたが、お店で作るようになってから炒め物に対する考え方が変わったように思います。私が店の炒め物の中で唯一出来るのは定番メニューの『豚肉ともやし、ピーマンの香味炒め』。お客様に出せるようになったのはじく最近のことです。実は今『炒め物修行』中なのです。

先輩が炒めているのを初めて見た時には中華鍋から火がもの凄い勢いで出ていて、今まで調理で火なんて出したことが無かったので不安になりました。私が初めて作った香味炒めは、作業にもたついていたせいか野菜のシャキシャキさが無く、油っこさがあつて香味だれと材料が一体になっていない感じで、もちろん失敗でした。油に火が移るのを怖がつて弱火をしていると鍋の油が燃えていないので油っこさが残ってしまいますし、材料に火が通らず長い時間をかけてしまったシャキシャキの食感がなくなってしまいます。炒め物は火加減と時間との勝負。火は常に強火で短時間で仕上げます。このことを意識するど家で作る炒め物も変わってきた。炒め物って簡単そうで奥深い。火に怯まず余裕を持って、危険を冒して（ちょっと大げさです）鍋の中の材料と对话する感じでしょうか。（でも家では火にご注意を！）

新トヨソリュ

okayan・選



村上春樹
走ることについて
語るときに
僕の語ること

文庫版

走ることについて語るときに
僕の語ること

文庫版

ようとお客様には言われるけれど、やっぱり自分のことは自分がよくわかる。最近なんだか集中力が続かず、甘い誘惑（深夜の缶ビール等）に流されがちの、

三十三で走り始めた村上春樹は、走ることによって文体を鍛え、粘り強く自分と向き合い、辛抱強く長い物語を書き、だからこそ優れた作家でい続けられる。

体力のなき…少々のことで疲れたりせず、粘り強くひとつのことにつづくと当たるだけの体が…やっぱりこれから必要なんだろうと、本気でそう思う。

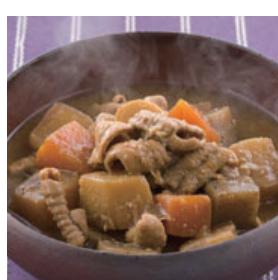
よし今年は走るか！単純なワタクシ、新年そう決心してはみたものの、新しい環境と慌ただしさに、未だ一度も走れず…

昨年の秋休み、友人と新橋へ飲みに行きました。その中にてっぽうがおいしい店があるので、連れて行ってもらいました。そこで食べた煮込みがとてもおいしくて、二回も頬んでしまいました。もちろんつっぽうも美味でした。最初、お客様は私たちだけだったので、だんだん仕事帰りのサラリーマンたちが増え、店内はワイワイガヤガヤ。店員さんもすばやく元気で、良い感じに口の悪いおじさんですぐに樂しかったです。その日もやはりビールが進んでしまって、帰りはフラフラになってしまいました。仕事帰りに大衆居酒屋でイッパイ。こんなことを言つていると友人たちに“オヤジ趣味”といつてからかわれるのですが、やっぱりやめられません（笑）

その八

osake biyori

黒川裕子の
おさけ
日和。





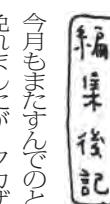
昨年末で当店を離れたフ
カザワ ... 今は来月オー
ブン予定の自分のお店のために忙し
い毎日を送つてあるようあります
が、今も週に3日以上デザートの納
品に来てくれる所以、ある意味ち
つとも離れた気がしません(笑)。

今年になってから彼女のデザートを
レジのところでたくさん販売するこ
とにしました。人気のスコーンにお
なじみのチョコクッキー、パウンド
ケーキもすぐにお持ちいただけます
ので、ええ、お気軽にどうぞ ... と、
そんな風にまた新しい関係でこれから
もお互い協力し合える。来月の毎
月新聞では彼女の新しいお店のこと
も、きっと詳しくお伝え出来ると思
います。どうぞお楽しみに!(お)



■ 鍛治屋・中澤恒夫展、開催中です。
当店店内受けや箸置きなどおなじみ、
友人の鍛治屋・中澤恒夫君の展示
も開催中ですよ。今回は、当店物販棚やテー
ブルといった大物から、調度品や調理用具、
アクセサリーと幅広い内容になっておりま
す。素材でありますから表情豊かな鉄の作品
の数々 ... お手にとってお楽しみください。

今月もまたすんでのところで、翌月発行を
免れましたが... フカザワが抜け新聞的にも
分担増、それ故あまりに睡眠不足です(お)



■ 2月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例当店月イチ連休。2月はあたまの
方でいただきます。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しま
す。

2月8日(日)～9日(月)



2月と言えば

やつぱりバレンタイン!

えー今年も男性諸君がそわそわする季節が
やってきましたね、バレンタイン(笑)。

当店では、今年もデザート担当「カザワ手
作りのバレンタイン限定デザート」「ファン
ダン・ショコラ」、2月10日(火)から15
日(日)までお出ししますよ!

ト! リトル・スター・レストランのバレン
タイン、是非お見逃しなく!

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。

