



ひんやり♪ルーティ
& エスニック!!
バナナカルダモン
アイスクリーム!!

デザート
新定番!!
できました!!

暑 暑い日が続くから、ひんやりしたもの...食事の後はさっぱりと甘いもの...といえは、アイスクリーム! お待たせしました。ついにリトスタ的アイスクリームメニューが登場です。店長の好物、完熟バナナをペースト状にして、バナナアイスクリームと合わせたら、インド直輸入のスパイス「グリーンカルダモン」を加えてさわやかな後味に。エスニックな味わいの「バナナカルダモンアイスクリーム」ができました。リトスタクッキーのチョコレート味を添えていただきます!

甘くて苦い。
大人のデザート!!

コーヒーの
ミニパフェ!!

第 7 4 号

2010年7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。



ふじんきゅうごちそう。

Little Star Restaurant

リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel:0422-45-3331

www.little-star.ws



そしてもう一つ、人気のコーヒーゼリーがパワーアップ!バナナアイスクリームとリトスタスパイスクッキーを添えた「コーヒーゼリーのミニパフェ」としてもお召し上がりいただけるようになりました。リトスタ・ブレンドを使って作ったしっかり苦くてほの甘い大人のコーヒーゼリーとバナナアイスクリームのハーモニーは、ミニパフェながらしっかり満足いただける味わいです。リトスタ・夏の新定番をどうぞよろしくおねがいします!

小星★人語

当店が連休をいただと「こんどはどこ行くの?」とお客様に聞かれることが多いのですが、最近では連休も裏方の仕事があったりして、なかなか旅に出られないのが現実。このお盆休みも、遠出はしないで過ごす予定です!とはいえワタクシ、いつでもどこでも「リフレッシュしよう」と決めればリフレッシュできる得な性質。ただ「何となく」過ごせばあっという間に過ぎてしまう連休も、自分で「こう過ごそう」とテーマを決めれば、なかなか充実した休日になるものです。実は毎週の定休日も、ないていてテーマを決めて、こまめにリフレッシュしています!例えばとある定休日は歯医者・美容院・日帰り温泉をはしごする「自分メンテナンステイ」、はたまたキッチン・バス・トイレ・洗面所を徹底的に掃除する「水回りリフレッシュ休日」、昼は近所の蕎麦屋の名店で昼酒とお蕎麦・夜はいつものラーメン屋で餃子を食べられるだけでビールを飲む「徹底!近所グルメ休日」など...テーマを決めると楽しいし、達成感もあって充実感もあります!▼そしてこのお盆休みは、「村上春樹」の読破連休に心を決めました。

お店の裏方仕事もありますが、村上春樹の世界にのめり込む至福の休日!▼皆様、今度のお休みはいかがお過ごしですか? 当店でお昼を食べて、お茶をして、夕ごはんを食べて...と3回来店する「リトスタ完全制覇休日」なんていかがでしょうか?(麻)



リトスタ・ダイエット部に入りました。



先

々月号の「毎月新聞ごはん」で、体力作りとダイエットをかねてプールに行っていることを書きましたが、今月からそれにプラス、リトスタ・ダイエット部に入部することになりました。リトスタ・ダイエット部はホールスタッフのかっさんが部長、ミヤザキ店長が副部長で成る、本気のダイエット部なのであります。

部長のかっさんは普段からマラソンや加圧トレーニングなどをやっていて、ストレッチの知識も豊富。店長は毎朝ヨガをやっていて、お店にいても出来るヨガや呼吸法を伝授してくれます。そして食の知識もお任せあれであります。私はというと水泳以外に得意技はないので、完全に付いて行くのみなんです(笑)。

部と言っても行動はそれぞれ別なので、取りあえず目標を決めてみました。部長と副部長は1.5キロ減、私は8月中に1キロ減、を目指して頑張ります。

私は何をしていくかというと、運動は水泳とストレッチ。あと、特に食事に気をつけたいと思っています。なぜかと言うと、私が太ったのは、食生活の乱れと食べる量も増えたこと、そしてお酒も飲む(飲み過ぎ)ようになったのがかなり大きな原因だと思っております。食生活は、朝、昼、晩、量とバランスを考えながら取るように、特に朝ご飯を食べた日は朝から調子も良い気がします。一日のスタートをシャキッと切れる為にも、ご飯とおみそ汁だけでも良いので食べます。昼は炭水化物中心でわりとしっかり食べて良しで、晩は肉よりは魚、豆腐などの植物性タンパク質や野菜を取って、炭水化物は控えめにしてなるべくカロリーを押さえるようにしています。もちろんお酒も程々に。普通の食事に戻しただけではあるのですが……極端にカロリーを押さえたり、食べなかりしてストレスをためても逆効果、スティックになりすぎず地道にやって行こうと思います。

でも来月中旬にヒキニはやっぱり無理だなあ……(笑)。



今

年の3月まで腰痛のため、新橋のカイロプラクティックへ週1回程度通っていました。友達に施術をやってもらっていたため、終わった後よく一緒に新橋の街で飲んで帰ることが多くありました。新橋には安くておいしいお店が多く、「THE サラリマン」気分を味わえてどこに入ってもたいてい楽しめました。そのなかでも、気に入ってよく行っていたのがそば焼きのお店でした。お世辞にもきれいな店ではない店ですが、オヤジっぽい雰囲気と外看板に「290円均一」という文字にひかれて入ってみました。実際は290円以上のものもありましたがほとんどがリーズナブルな値段で、メニューも盛りだくさん。

店はコの字カウンターで焼くスペースを

その二十五

そば焼き。

黒川裕子のおさけ日和。
osake biyori

囲んでいて、壁沿いにテーブル席があります。カウンターの内側は食材で埋め尽くされていてその食材を炉端で焼く姿が見えるというワクワクする造りになっています。オールミタいな木の棒で料理を貫えるのはカウンター席ですが、全ての席から焼いている人を見る事が出来るのでライブ感があります。私が好きなのはホタテバタ。ちょっと醤油がかかっていて、ホタテの汁をすするのがまたおいしい。シンプルだけれどこれが一番好き。他にはホッケなどの焼き魚や、串焼きなどもあり食べたいものだらけで困ってしまうほどでした。

夏真っ盛り。あの雑多な雰囲気とビールを飲むのが夏の醍醐味な気がしてなりません。

暑 い夏がはじまっておりまして、「お暑うございませうね。」なんて挨拶することもしばしば…でもそれに「夏は暑いのが当たり前です」なんて返されたりすると…そりゃまあ確かにそうですけどね、わかってますけどね、そんなことくらい…って、なんかかんじ悪い人だなーとか思いますよね、ものには言い方があるだろうとか。



店長「アサキ」の「しびれ」

24 味わいを広げて、奥深くする…薬味大好き!

ほぼ定番ですし、柚子やかぼすなどの柑橘類もいいものです。パセリやバジル、香草や三つ葉などのハーブや香味野菜もどんどん使いたいのもの。小ねぎはまとめて切って密封容器に保存、いつでも使えるようにしてあります。

たとえばいつものお味噌汁。小ねぎを入れると香り豊かに、茗荷を入れても夏らしく美味しいです。すりおろし生姜を入れても爽やかで食欲のない時にもおいしいし、煎りごまと七味唐辛子を入れると香ばしく美味しく、これら全部入れたっていいのです。

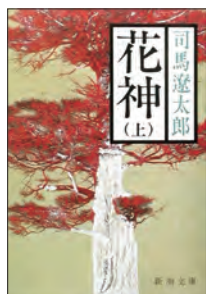
お蕎麦をいただくときは、めんつゆに「これでもか」というほど薬味を入れて、薬味蕎麦にします。長ねぎと小ねぎのW使用に、茗荷、煎りごま、生姜、わさびか七味唐辛子などを、めんつゆから飛び出るくらいに入れるのです。かぼすやシークワサーを絞って変化をつけてもいいもの。この薬味めんつゆは、冷や奴にもよくあいます。冬は湯豆腐の友になります。

いつもの冷やしトマトに、焼き茄子に、ゆでじゃがに、焼きピーマンに、チキンソテーに、豚しゃぶに…味わいを広げて奥深くしてくれる心強い味方、それが薬味なのです。

何を隠そう、当店は薬味が大好きなお店。薬味さえあれば、それまで凡庸だと思っていたメニューが、いきなり料亭のような味わいを醸し出すこともあります。「なんかまったりした味だな」「味に変化がなくて飽きるなあ」「いつものメニューに一工夫したいな」…と思ったら、その時が薬味の出番。味を引き締めたり、変化をつけたりして、食欲を増進させるのにも役立ちます。たとえば当店では小ねぎ、長ねぎ、生姜（国産）、にんにく（青森産が最良）、煎りごま（市販の煎りごまも必ず煎ってから使います）、からし、わさびが常備の薬味です。加えて大根おろしと茗荷も

新本読み

okayan・選



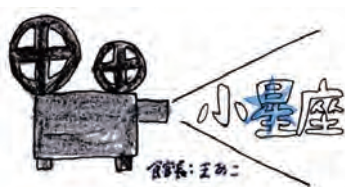
花神

司馬遼太郎 新潮文庫

でもそんな風にしか世の中を渡れない男…幕末から明治維新を完成させた天才軍神、長州藩出身大村益次郎こと村田蔵六。彼は常に恐ろしいほどの冷静さで世の中の現実的事象のみを見つめ、その「技術と能力」を求められるがまま、百姓から村医、蘭医から翻訳者…ついには新政府の軍神にまで上り詰め、狂刃に倒れる。

そんな偏屈で変わり者の彼も、生涯を通じてたった二人、桂小五郎とシーボルトの娘イネを不器用に愛し、きこちなくその愛を受け入れ、それをヨリドコロに生き…きつと幸せに死んでいったのだろ。終生変わらぬ、いつも豆腐二丁に酒をお銚子で二本…そんな質素な晩酌しながら、夏の宵の口、同郷、彼の人生を想いたい。

『歩いても 歩いても』は、長男の命日に集まったある家族の一日と少しの話。画面から聞こえてくる会話はどれも聞き覚えのあるものばかり。その話し方やちょっとした行動が確実に親から子へと受け継がれているのがわかります。家族は、続いていく。



歩いても 歩いても

私が中学生の頃まではよく、夏休みになると家族そろって祖父の住む松山へ帰っていました。私たちが帰省するのに合わせて、冷蔵庫にはジュースやアイス。お菓子もたくさん用意されていました。最初の晩御飯はたい

Vol.02
『歩いても 歩いても』

監督…是枝裕和
出演…阿部寛、夏川結衣、YOU、高橋和也、田中祥平、樹木希林、原田芳雄

息子は風呂場の手すり剥がれたままのタイルを見て、両親の老いを実感する。娘は両親に同居しようと思ってるが、あまり相手にされていません。そんな中、大人たちのことなんて知らない孫たちはギャーギャー騒いでおばあちゃんが作ったご飯を食べて…おこづかい貰ってにんまり。私も昔はこうだったな。小さなエピソードが1つ語られる度に「あー、私の家族も…」という心が動くのです。おじいちゃんとおばあちゃんに、家族4人揃って会いに行きたい! たった2時間でもこんなにも家族を想える映画に初めて出会いました。



■8月はお盆休みいただきます。

今月はお盆休みということで、少し長めのお休みをいただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

お盆休み

8月14日(土) ~ 18日(水)

■8月のランチは定番が熱い！

夏休みの特別企画！ 期間限定スペシャルメニュー、今年もやらせていただきます！
まずは年明けにもお出しした「**チキンカツカレー**」。インド直輸入スパイスがベースの当店名物チキンカレーに、揚げたてあつあつのチキンカツ！ たっぷりのルーでがっつりスタミナをつけていきましょう！

編集後記

そして今年はハンバーグもスペシャルをご用意しました。トマトまるごとひとつをスライスして焼いたものを、ハンバーグの上にえいやっ！とつけた「**フレッシュトマトのハンバーグ**」。夏のしんさわやかな酸味がうれしい、栄養も満点のハンバーグです。夏バテ防止にもぜひ！
どちらも8月3日(火)からスタート、お盆休みまでの限定メニューの予定です。
ちなみに、お盆休み以降の8月後半は、また別のカレー＆ハンバーグ企画を考え中ですので、ご期待ください！

今年の夏は例年になく暑くなりそうな予報も出ております今日この頃、もちろんまことに冷えたビールがなによりおいしい！すぐぶる旨い！季節になったわけですが、ワタクシ先日健康診断を受けた結果…やっばりちょっと肝臓が弱っておりますよ、なんとなく自粛気味な夏になるのか？(苦笑)(お)

Clip

実は毎年夏場はエアコンの効きの悪い当店…数年前、あれこれとすったもんだあったのち、ビル屋上に移設していただいたエアコン室外機、今年は新兵器・家庭用高圧洗浄機を使ってパッチリ掃除をいたしました。放熱のフィンの汚れをしっかり落とし、室内機のフィルタに付いた綿埃もあつという間に、しかも完璧にきれいになる…いや、思った以上にすばらしいその威力、もっと早く買っておけばヨカッタねと、ええ、それでもとてもいい買いものをしたとにんまり。(笑)

たいがいのは自分たちの力でなんとかなるなと実感しながら、7度目の熱い夏ははじまっています(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」置いていたございます。

三鷹駅南口中央通りの「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、吉祥寺通りジブリ美術館向かい「風のすみか」さん、連雀通り・南浦交差点近く「こいけ菓子店」さん、東八道路沿い「みたか温泉 新鷹の湯」さんに、この小さな新聞を置いていただいております。
ありがとうございます。

