

定番の梅酒よりもやかな酸味が良い感じ。当店一番人気のカクテル「梅酒ジンジャー」もお忘れなく！

また、この秋お蔵出しの自家製「赤い梅酒」もお試しあれ！

豚とレタスを、酒と酢でサッと炒め蒸して中華香味たれでいたぐり、さっぱりがつついメニュー。ほどよい酸味がごはんにもピールにもよく合います。

当店の準定番メニュー「南蛮漬け」や小さな人気メニュー「カリフラワーのあちら漬け」も、酸っぱすぎない甘酢の味が好評です。

の上では秋を迎えたというのに、連日の真夏日、熱帯夜。この暑さで夏バテ、食欲不振なんて方も多いのでは？ けれどせっかくの食欲の秋はすぐそこ。食欲を増進させ疲労回復の効果がある「酢」の効用で、おいしく樂しく残暑を乗り切っていきましょう！

「塩豚とレタスの酢蒸し」は、アンデス岩塙をもみこんだ塩

豚とレタスを、酒と酢でサッと炒め蒸して中華香味たれで

いたぐり、さっぱりがつついメニュー。ほどよい酸味がご

はんにもピールにもよく合います。

当店の准定番メニュー「南蛮漬け」や小さな人気メニュー「カ

リフラワーのあちら漬け」も、酸っぱすぎない甘酢の味が好評です。

第75号

2010年8月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無線ルート

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。



Little Star Restaurant
リトル・スター・レストラン
tel:0422-45-3331
www.little-star.ws

小星人語

当店の定番メニューの代表格、玉子焼きと鶏の唐揚げは、母が繰り返し作ってくれた思い出の味。お袋の味と言わればこの二つのメニューなのですが、子供の頃から体にしみこんだ味というのはそれ以外にもあるようです▼たとえば私の好きな料理はカレー、餃子、麻婆豆腐です。母がこだわって手作りしてくれたカレーと餃子は、自分で作るときもこだわって研究して作る精神が受け継がれていました▼けれど麻婆豆腐は、どんなにおいしい麻婆豆腐をいただいても、最終的に丸美屋の麻婆豆腐の元で作ったものに一番安心のおいしさを感じます。当然母がそれを使っていたからで、少しアレンジを加えてくれていたとしても、味の基準は丸美屋の味。子供の頃は中辛でしたが、今では辛口、家で作るときは絶対に丸美屋の麻婆豆腐です▼それからヤクルトはもううん子供の頃から好きでしたが、私にとって一番安心の味がする小型乳酸菌飲料はグリコ「スボロン」です。独特の酸味があつて、ヤクルトとカルピスの間ぐらいの味。調べてみたら梅果汁が入っているのがポイントのよう▼さらには世の中にどんなにおいしい北海道土産が出来ようとも、父や伯母が繰り返しお土産にくれた「白い恋人」は、永遠の好きなお土産ファンキングナンバーワン！似たものじゃダメなのです▼お袋の味とは違う「安心の味」になると嬉しいです（麻）

当店の定番メニューの代表格、玉子焼きと鶏の唐揚げは、母が繰り返し作ってくれた思い出の味。お袋の味と言わればこの二つのメニューなのですが、子供の頃から体にしみこんだ味というのはそれ以外にもあるようです▼たとえば私の好きな料理はカレー、餃子、麻婆豆腐です。母がこだわって手作りしてくれたカレーと餃子は、自分で作るときもこだわって研究して作る精神が受け継がれていました▼けれど麻婆豆腐は、どんなにおいしい麻婆豆腐をいただいても、最終的に丸美屋の麻婆豆腐の元で作ったものに一番安心のおいしさを感じます。当然母がそれを使っていたからで、少しアレンジを加えてくれていたとしても、味の基準は丸美屋の味。子供の頃は中辛でしたが、今では辛口、家で作るときは絶対に丸美屋の麻婆豆腐です▼それからヤクルトはもううん子供の頃から好きでしたが、私にとって一番安心の味がする小型乳酸菌飲料はグリコ「スボロン」です。独特の酸味があつて、ヤクルトとカルピスの間ぐらいの味。調べてみたら梅果汁が入っているのがポイントのよう▼さらには世の中にどんなにおいしい北海道土産が出来ようとも、父や伯母が繰り返しお土産にくれた「白い恋人」は、永遠の好きなお土産ファンキングナンバーワン！似たものじゃダメなのです▼お袋の味とは違う「安心の味」になると嬉しいです（麻）



感激!! はま子、名古屋グルメに学ぶ。

夏 休みを使って、名古屋へ日帰りで行つてきました。大阪に住んでいた友達3人とも名古屋へ徒歩で向かわせて、名古屋名物を食べ歩きの旅です。友達3人は私より一足先に着いていて、さっそく喫茶店に入り、小倉トースト&あんかけズペゲッティーを食べていました(またガツツリと...)。私は昼食から合流しました。

名古屋と言えばやはり味噌系のものですよね。暑い日だったので、味噌煮込みうどん屋さんに入りました。うどんもきしめんで、手打ちのような感じ。使っている味噌は色は赤味噌に近くて、味はちょっと甘辛でした。これが名古屋の味噌か! と堪能した後は、しづかに街を散策し、本日のメインイベントへ!

夕食は、人生初のひつまぶし! うなぎは関東の調理法と違つて、うなぎを蒸さず、焼くだけなので、表面がカリカリとしている香ばしい感じです。そして出ました、あの独特の食べ方! まず、ひつまぶしを4等分に分けて、1等分を別のね椀に取つて、まずそのまま薬味など何もかけていただきます。2等分目もまたね椀に取り、次は万能ネギやのり、わさびなどの薬味を好みで加えて食べます。3等分目は、お出汁をかけてさらさらといただきます。4等分目は今までの食べ方で一番好きな食べ方で締めます。4等分目はかなり真剣に迷つたあげく、結局原点に戻つてアーレーンでいただきました。三等分目を食べた時点でお腹は一杯に近いのですが、食べるのが楽しいこともあって、やれりとつけてしまいました。

名古屋に来てみて、独自の食文化があることにとても感心しました。ひつまぶしの様に色々な食べ方をしてみたり、B級的なグルメが沢山ありました。食べる事が好きで、食に対する探究心がとても強い県民なのかなーと感じました。私がもしこれからメニューなどを考えるひとがある時、名古屋人の食に向き合う姿勢を思い出し、参考にしたいと思いました。



先 日の夏休みを利用して、2泊3日で広島・しまなみ海道を行つてきました。よく修学旅行で行つたことがあるという声を聞きますが、私は初めての広島でした。3日間ともカンカン照りのお天気で、すこし暑かったのですが、瀬戸内海がすばらしくきれいで、ちょっとだけ海に入つたりもして夏を満喫してきました。旅のメインは「厳島神社が見てみたい」ということでしたが、旅行を振り返つてみるとね~しいものをたくさん食べた!といふひとのほうが印象に残っています(笑)。

帰つてきた直後にもかかわらず、また食べたいなと思うのは宮島の「あなどめし」。私はそんなにあなどに興味があるわけでもなかったのですが、日本の一のあなどめしと言われるお店で食べて初めておいしく!!と思いました。皮は炭火でカリッと/or>してて身はふんわり。うなぎほどの脂もなくて意

その二十六

おさけ日和。 osake biyori

外とあつさつ。一緒に白焼きも食べたのですがこれも絶品でした。あと広島といえばもちろん「お好み焼き」。今までマルちゃんの焼きそば的なものを食べているだけだと思っていましたけど、さすが本場。注文が入つてから麺をちゃんと茹でてお好み焼きを入れるのを初めて知りました。キャラビールもぐいぐい飲みました。

他にも、「焼き牡蠣」「尾道ラーメン」「たこ飯」「鰯めし」に「塩コフト」など本当にお腹が膨れるほど食べました。毎日おいしいものばかり食べて本当に幸せな3日間でした。

ひとつ心残るのが「広島つけ麺」を食べなったこと。お好み焼きを食べた後に行ったバーのマスターにおいしいお店を教えてもらつたのに時間がなくて行けずじまい。またいつか広島に行つたときは絶対に食べるや!

黒川裕子の
おさけ
日和。

この本は1章につき1冊の本を掲げる読書案内の体裁を取っているけれども1章一章には、みっちりと様々なエピソードが詰まっています。例えば第15章「大食のすすめ」では、武田百合子著『富士日記』を掲げるも、ドイツ映画の話を皮切りに、カレーの話、食の大団ローマ帝国や中国に触れ、飢餓文学の系譜を辿ってみたりするのです。

新トヨンリュ

木目田 綾・選



書物漫遊記
種村季弘
ちくま文庫

数え上げれば、その章だけでも引用した本は20冊、映画4本。おトボけあり、切なさあり、真摯な佇まいありと、くるくる変転する眼差しからは、実際お会いした事がなくとも、好奇心旺盛で、エバッてなくて、愛情たっぷり、幾つになつてもイタズラを仕掛けニタニタ笑う、そんな著者の姿が見えるような気がします。

ドイツ文学者、作家、美術史家、リスム研究家、吸血鬼研究家、評論家etc...数々の肩書きを持ち、博覽強記と謳われた故・種村季弘氏であるけれども、私にとって氏はなんと言つても一緒にお酒を飲んでみたかった、「憧れのじいさま」なのでした。「馬鹿だな」とかなんとか、頭をほたかねがる言われつづ...



店長ミヤザキひでじ
レタスの皮
れ

き、私はたいてい酢を使います。キレがあつて奥行きのある味わいになる…。

それに酢って日持ちさせる効用があるから、常備菜にはもってこいですね。とにかく酢を使った好みの味のタレを作つて、そこへ具材を漬け込んでいけば保存食のできあがり。ワインビネガーとオリーブオイルを主体に作ればマリネになるし、米酢と砂糖なら甘酢漬け。マリネと甘酢漬け（あちゃん漬け）は当店の人気メニューですものね。

そして今年からはじめた密かなヒットメニューが「酢蒸し」。春は「春キャベツと塩豚」、夏は「レタスと塩豚」を酢蒸しにして中華香味だれをかけて提供させていただきましたが、冬は白菜と塩豚もいいなと思っております。フライパンにごま油をしいて具材をサッと炒めて、酢と酒を1:2の割合で混ぜたものをサッと振りかけてふたをして蒸す…器に盛つてから好みのタレをかける。これだけ! 当店ではタレとして中華香味だれをかけておりますが、ぽん酢でも塩でも好みのドレッシングでも醤油でも、アレンジは自由自在です。

これ、たとえば「白菜と鯛」とか「チンゲンサイと鶏肉」とか「セロリとイカ」とか、具材は色々考えられると思うんですよね。酢蒸し向上委員会! ゼひ色々試して、いいアイデアがあつたら教えて下さいね。

24 酸っぱいの効用と酢蒸し入門。

実 はわたくし、酸っぱいものが得意ではありません。梅干しは丸ごと一個口に入れることができ難だし（少しづつなら食べられる）、酢の物も残さず食べるけどおかわりはしない、レモンも運動の後にかかるなんてあり得ない。

けれど料理の仕事をはじめて、意外と私の料理には酢の出番が多いことに気づきました。その代表は母の得意料理「南蛮漬け」。私が受け継いでお店で作り続いているメニューです。好きな程度の酸味（私は酸っぱさ抑えめ）の甘酢を作つておき、そこへ火を通した具材を漬け込んでいく。温かいのも美味しいし、冷やしても美味しいし、日持ちもする。味をキリッとさせたいと

どの映画も若者はもちろん、大人もおじいさんも、動物まで底抜けに明るくて騒がしくて、間抜け。すぐ親しみを感じます。中でも『黒猫・白猫』は、特に好きな作品です。主人公のザーレは親の都合（賭けでマフィアに大負け）で会ったなどもない相手と結婚させられ

ます。『黒猫・白猫』は、特に映画はいつも、そんな風に言つてくれている気がします。エミール・クストリツツアの映画は、どんな風に言つてくれている気がします。

幸せは自分で掴むのよーワハハハ! 幸せは自分で掴むのよーワハハハ! 幸せは自分で掴むのよーワハハハ!

『黒猫・白猫』
監督:エミール・クストリツツア
出演:バイラム・ゼウエルジャン、
スルジアン・トドロヴィッチ、
ブランカ・カティチ、フロリ
アン・アイディーー



また本作は出演者のほとんどが素人。実際のロマ（ジブシー）たち。表情・動き・彼らが奏でる音楽の全てが本物。映画の中で生きています。「人生は素晴らしい!」といふメッセージが、ぎゅうぎゅうに詰まつた『黒猫・白猫』ほど、HAPPY ENDという言葉がピッタリの映画はないと思っています。

Vol.03

『黒猫・白猫』

そうになります。愛する家族が死んだり、お金がすっからかんになります。そんな中で運命の相手と出会い恋をする。新しい友情だって生まれる。次々とハプニングが起ります。それでも飛び越える、そのパワフルさに何度見ても元気をもらいます。





今月の「散歩の達人」、武藏境から西国分寺までの特集なんんですけど、いきなり巻頭の連載で久しぶりに雑誌に取り上げていただきました、ありがとうございます(笑)。

休日に出勤しての取材だったんですけど、こうやって替えてツーショット写真なんか撮られることってホント滅多なくて、しかもカメラマンさんに「ハイ!お二人もうちよと近づいて、見つめ合って下さい!」....って、日頃見つめ合ったりすることもないワタクシドモ夫婦ですがなにか?(苦笑....でも楽しかった!)

ちなみに当店、実は9月発売の書籍にも載せていただくことになってます、ええ、よろしくお願いします。(お)



リトル・スター・レストランではこの度、新スタッフを募集することになりました。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな元気で楽しい方、いっしょに働いてみませんか? 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。

■スタッフ募集中です!

■9月の月イチ連休のお知らせ。毎月恒例月イチ連休。今月は敬老の日の3連休に合わせていただきます。みなさんに迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

9月19日(日)
～20日(月・敬老の日)



■初秋はお米の季節です!

実りの秋はまずお米から! まずはなんと言つても食欲の秋! 当店自慢のおいしいお米は山口県の山間部の一軒の農家さんが栽培しているんですが、9月中旬から新米に代わります。今年の西日本は豪雨の梅雨に夏は猛暑と、さて、お米的にはどうなんでしょうね? つて、一応農作らしいんすけど、ええ、ともかくにも、おいしこれからあっぱり、のんべさんには秋の新酒、みずみずくてフレッシュな味わいの「冷やおろし」。旬の日本酒も9月中旬以降の登場予定! 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)

スウィーツに軽食、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/>



「毎月新新聞『ごはん』置いていますよ。」

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の「風のすみか」さん、連雀通り・南浦交差点近くの「こいけ菓子店」さん、東八道路沿いの「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たいております。ありがとうございます。

