

い  
よいよ冬本番。年末・年始の忙  
しさに追われて、体調を崩す方  
も多そうですが、そんな時こそ  
この時期ならではの栄養・滋養たっ  
ぱりのあたたかメニュード。元気に過ご  
したいものですね。

そして今年から始めた必殺メニュー、「イ  
カワタ炒めチャーハン」は、早くも冬の  
定番化の予感。冬になると丸々と太って  
くるイカのワタ、つやつやと美しくてこ  
れを食べない手はないよ!と始めた「イ  
カわた炒め」も日本酒のお供にバッチリ  
ですが、それにごはんを加えてチャーハ  
ンにする、まさに格別。イカワタ・バタ!  
お醤油が口の中で一体となってとろける  
おいしい...。

日本酒は熱燗で、さらにあつたまるもよ  
し。冬の柔らかみを凝縮したこのメニュー、  
試さないともったいない!



ますは毎年この時期になるとお出しして  
いる「牡蠣と豆腐のあんかけ煮」。もちろん  
今年もお出しします! 甘辛あんかけ  
の中には、牡蠣と豆腐がたっぷり。  
柚子の香りと葱がアクセント。胃の中か  
らあたまる、冬の不動の人気メニュー  
です。

ひーい!  
かきと豆腐のあんかけ煮、

はふはふ

うるさい  
ペペえのヌード

あああ  
あああ

おススメ!  
イカワタ  
チャーハン!!

# 新聞ごはん

第79号

2010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



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

家事の中で何が好きか? というと、料理人のワタクシは当然「料理」と言います。そうに思えますが、実は「掃除」が一番好きです。しかし家にいる時間が短いがゆえ、数ある家事の中では後回しにされがちです。洗濯しないと着るものが多くなるし、体調管理のためには料理をした方が良い。朝のせわしない時間と仕事を終えた後の夜中の時間で「掃除」をするというのはなかなか過酷な条件であります▼しかし年末、だれもが張り切って大掃除をする。しないといけないような気がするわけで、私も掃除をするのですが、その前にみなさん「整理整頓」の意味をこ存じでしようか? 「整理」は理をもって、いるものといらないものを取捨選択したり、あるべき場所に分別したりする上での「整頓」は整然と整える事。つまり先に「整理」してから「整頓」しなきゃならない。それからやつと掃除するに至る...。それでこそ「掃除」の意味がある訳です▼「整理」「整頓」「掃除」はそれぞれ頭の違つともう一つ使つてゐる能力のようと思われます。得てしてどれかは得意でも、どれかが苦手であつたりする人が多いようです。でもこの3つの要素があることを頭に置いておけば、少しあは要領よくこなせる気がします▼というわけで

「整理整頓」して、新しい年を迎えるためです。年末にかうつけて、ツレアインに家もお店も大掃除: その前にしっかりとよく働いてもらつことにしましょう(麻)



さよなら、2010年！

さよなら、カントリー・ロード!!

――〇一〇年は、去年に増して過ぎるのが速かったです。もういくつ寝るとお正月…？ ちょっと待つてほしい感じです。毎年、年末年始の休みは実家に帰っていました。でも今年は、来年に向けて体制を整えるべく、東京で過ごすことにしました。やりたいことはまず、大掃除！ 物が捨てられないので、クローゼットの中は力オオス状態。頭の中もきっとこんなです（笑）。要らない物は容赦なく捨てるのをここに誓って、スッキリさせたいです。次に、作ったことのない料理に挑戦したいです。お正月らしく、煮豆と昆布巻きと、お赤飯も、鹿児島料理も…。実際そんなに沢山は出来ませんが、考えるだけで楽しい。あと、初詣に行って、お笑い番組を観て…。結局、普通のお正月ですね。実家で怖いのが、食べるか、犬の散歩か、寝るしかすることがなくなることです。それは避けて、絶対に充実したお正月を過ごしたいのです。

二〇一一年は今年よりもっと良い年にしなくては、と思います。大きな失敗は無くても、キッチンでは三番手で、まだまだ甘んじて仕事をしています。自分に厳しく、自信の無い所から目を逸らさないで仕事に向き合いたいです。そのためには時間と環境は大事です。料理人として、一つ一つ階段を上れるよう、体制を整える、とても重要な休暇になりそうです。

年末の予定を母に伝えると、残念そうにしていましたが、私が考えていることを何となく分かってくれた様で、「がんばれよ」と言ってくれました。大丈夫、帰れるときに帰ります。「鹿児島の物も食べたからう」と、つつきやげ（さつま揚げ）を送ってくれました。家族つていいです、いつだって優しいなと思います。帰ってしまって、それ以上に甘えてしまうんだろうな。本場、鹿児島のつつきやげは、ちょっと甘めの味付け。焼酎お湯割りなどもにいただいて、来年も頑張ります！



私 にとつてたこ焼きといえば、子供のころになり駅の大型スーパーの地下食品階にあったフードコートにあるたこ焼きを思い出します。親が買い物に行くと毎回といっていいほどいつもそこで何からをねだっていて、アイシーというスマージーみたいなアイスや、チーズドック、そしてたこ焼き。今でもその食感を覚えていきます。今思うとそのころから私のたこ焼き好きは始まっていたのでしょうかね。

行することもしばしば。たまにお好み焼き屋さんでもたこ焼きがメニューにあつたりするので、あると果敢にチャレンジします。作るのは全然上手ではないのですが、不恰好ながらも丸く作ったという達成感もあり、ビールがいつよりもおいしく感じられました。先日は家にあるホットプレートでたこ焼きを作つみました。プレーンなものとチーズバージョンと2種類やつて、一日あんなにたこ焼きを食べたのは初めていうくらいお腹いっぱい食べました。

今回もやっぱりソース味のものについて書いてしまいました。何でソース味ってこんなにビールにぴったりなんでしょう。不思議ですねえ。

その三十一

たこ焼き

黒川裕子の  
おさけ  
日和。  
osake biyori





12月の最初の日曜日、ワタクシモオーナー夫婦はお店を休ませてもらって、8月いっぱいまで当店を卒業したおすぎの結婚式にお呼ばれました。実はすっかりおなかの大きな妊婦さんなおすぎなんですが、ウエディングドレス、見ての通りホントにすてきでしたし、披露宴での新郎のご挨拶に、ワタクシもホロリとしたり.....日々忙しいワタクシモあります、本当に華やかでいい時間にココロを洗われるようでした。

そしてお店ではスタッフ一同力を合わせてオーナー不在をバックアップ、そんな風にまたみんなでおすぎのシアワセをお祝いできた、そんな一日、本当にありがとうございました。(お)



■年末年始営業のお知らせ。  
年末年始営業のお知らせです。年内は29日(水)まで、年明けは7日(金)から通常通りの営業となります。

年末年始休業  
12月30日(木)～1月6日(木)



### ■新年は受験生応援特別企画(?)

#### 週末限定!チキンカツカレー!

受験生ってのは、単なるじつけであります(苦笑)、ええ、今回で4回目、週末ランチ限定のチキンカツカレー!  
クリスピーチキンカツに、スペイシーな当店自慢のチキンカツカレーがベーストマッチ!新年はやっぱりカレーかう!2月もいっぱい限定ですよ!



今年もいろいろあったなー...いや、なにが新しい年です、新年会。当店でもコース・パーティーメニューに飲み放題、もちろん貰切まで、詳しくは店頭のパンフレットや、ホームページをご覧下さい。ご予約・お問

## 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 (ご予約はお気軽にお問い合わせ)

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/>



「毎月発行 ごはん」置いていたばかりです。

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、吉祥寺通りジアリ美術館向かい「風のすみか」さん、連雀通り・南浦交差点近くの「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、人見街道沿い「あきゅらいず美菓品森の食堂」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。

