

# これか・りトス!! ふ・じ・く・着のじ・ち・そ・う ランチです!!



「ふ・じ・く・着のじ・ち・そ・う」  
毎日を着る会は、国産ひき肉でやわらかい  
お箸で下べるハンバーグに本格インド直輸入の  
スパイスがよく馴染んで、ぜひ入浴シャンプー  
テキニカル!!  
日替りを含む平日2品、休日1品ご用意してあります!!



セ・ットド・リ・ン・ラ・  
お見通し・しなく:  
ネルドリッパのユーティーに  
リーフゼ・食したキエ茶  
食後にはドリーミングココア!!



## 毎日精米!! 炊き下ろし!!

山口県阿武郡育った  
ユーピカリ、毎日お店の  
精米穀が「五分づき精米」  
精米したらかみがき金ごん  
よしレコセヒ!!

## か・ぶ・と・昆・布・あ・わ・せ・だ・い! 白・赤・あ・わ・せ・味・噌!!

朝一番の仕事は大金局!! 1月19  
だしあとこと! 日高良布と花があふ  
金味噌かなあわせた! いで作る  
お味噌汁は、白と赤のあわせ  
味噌でロウに奥行きが出る  
ゆです!!

## ち・漬・物・ 日・あ・れ・ど・

昆布と唐辛子と塩で  
シニカルな自家製の  
漬物! 季節の野菜  
漬けてます!!



「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

「グラタン」という文字をメニューに見つけると、無条件に注文したくなるほどグラタンが好きですが、同様に「ドリア」も好きなのですが、冷凍食品だろうとファミレスやコンビニだらうと「グラタン」という文字を見ると無視できない程の存在で好きです▼でも考えて見れば「餃子」も無視できない存在です。子は必食。餃子専門店と聞いただけで胸が高まります。水餃子も蒸し餃子も好きですが、やっぱり焼餃子が一番。餃子の大食い競争なら、かなりいけるような気さえします。▼「カレー」は基本過ぎて忘れてしまうけれど、やっぱり好きです。不味く作るのが難しいメニューですから、たいてい追求すると奥深い味わいが楽しめるところも好きです。家庭風のルーのカレーも、印度カレーも、タイカレーも、ドライカレーも、カレーランドも、どれも素晴らしいと思います▼スタッフに聞いてまわったところ、「好み焼き」「たこ焼き」「トリカブ「焼きそば」などが「無視できないメニュー」として多く挙がりました。わりとB級路線に走りがちなのはなぜなのでしょう▼ちなみに甘目の部門では「ホットケーキ」「ドーナツ」「ソフトクリーム」などが無視できません▼無視できないメニューと共に通するのは「普遍性」…今も昔も世代を超えて愛されるこのような気がします（麻）



## ビビリはま子の微調整祭り。

まだ寒い日が続いているですが、リトルスター・レストランでは菜の花や、うどなどの山菜を使つた、春を感じるメニューが登場しています。私が最近仕事で作っているのが、「菜の花のからしゃえ」です。具は、菜の花と油揚げだけです。菜の花は食べやすい長さに切って茹でます。油揚げは表面を万リツと香ばしく網焼きして、一センチ弱くらいに細切りにしたもので、和えだれと合わせます。作り方も、とてもシンプルな一品。初めて作った時は店長監督のもとだったのですが、間違いなく美味しく出来たのですが、二度目作つたとき、ミスを犯してしまいました。

菜の花の茹で加減が、やや固めだったのです。茹で過ぎず、噛んだときに少しシャキシャキ感を残す程度がベストなのですが、シャキシャキといふよりはボリボリした食感になつてしましました。味付けは美味しいでも、食感が気になります。これを反省して、次からは茹で方を微妙に加減していきました。菜の花を茎と葉に分け、それぞれ秒数を変えて別々に茹でます。茎は十二~十五秒位、葉は二三秒くらい、集中して様子を観察すると、緑色がより鮮やかに変化するのが分かります。あとほん試しに食べてみて微調整していきました。前より、ほんの気持ち余裕を持つた方が一度良かったです。茹で過ぎを恐れて素材をちゃんと見ていいなかつたのだということが作るうちに分かつてきました。最近では店長に「良くなつて来た!」と言われるようになりました。美味しい茹でることに安定感も出てきたと思います。

シンプルなものだからこそ、素材一つ一つの扱い方、茹で方一つで美味しさが左右されます。焦らず、ちゃんと見る。気持ち数秒待つ。サラダに使うカブの葉、ボテトサラダのじゃがいも…今までやつてきた料理に対しても一番美味しい茹で上がりの時を、さらに意識するようになりました。

**あ**る深夜仕事場からの帰り道、「ゴミ捨て場にお宝を見つけた。25cm×20cmほどの箱に入った6つ入りのグラスのセットだ。よく飲み屋さんで瓶ビールをたのむと一緒に出てくるビールメーカーの名前が刻印されたあの小さいグラスである。最近自宅のグラスを(酔っ払つて)次々と割っている私。おそらくどうかの飲み屋さんが捨てたのである。それは使用済みだったけど、喜んで持つて帰つた。自転車ガタガタいわせながら。

ふと気がつくといつこのからかビールはすっかり瓶ビール派だ。昔はどこかへ飲みに行けば「とりあえず生」というものはや死語に近い言葉でビールをたのんでいたのだが、今は瓶ビールの銘柄をきくことが何よりも先にになっている。「とりあえず生」で十分「オッサンくさい」のに、「オッサン」の上にも上があつてここまでくるともはや「おじいさんくさい」と言われても否定できない。

**顧客の会の会員**  
「」「」のナチュラルさが大好きだったけ。  
かがえた。

## その9 フラスと瓶



好きなのだ。小さいグラスにビールを注いでギュッと飲み干す。でまた新しいビールを注ぐ。…この飲みほした瞬間に新しく注ぐことの幸せ感。なんてかわいく愛おしい行為だろう。グラスは小さければ小さいほどその幸せは何度も訪れる。これなのだ。

単純に生のジョッキが重いというのも構難儀なことではなかろうか。また、中ジョッキを飲み干すのたびに重たいジョッキとともにビール全体を持ちあげなければならぬ。いとここのは実は結構難儀なことではなかろうか。また、中ジョッキを飲み干す直前の少しだけビールがジョッキに残っている状態…こんなにそれをギュッと飲むことが美味しい。そうに見えるのに。不思議なものだ。とはいっても夏のビアガーデンだったならば生をジョッキで飲みたかったりする。はたまた道を歩きながら缶ビールを直接飲むのも最高だ…と、まあ移り気なところも酒飲みの証だということにしておこう。「女心と秋の空と酒飲み」か。

前回に引き続き『千夜一夜物語』について。9世紀頃（！）には成立していたといふの大物語集がヨーロッパに最初に紹介されたのは18世紀で、多くの訳者がこの物語を掛けています。有名なのはガラン（仏）・ライン（英）・バートン（英）・マルドリュス（仏）あたり。現在私達が容易に読める

## ママの偏愛マuffin

今、私は立川のとある喫茶店にいる。サンマルクというケーキとあたかな紅茶、キーマンを注文したところだ。由緒ある、フランス菓子を専門とした古き良き喫茶店である。

リトルスターレストランでお馴染みのお客様からこんな話を聞いた。自分は昔、まだ学生の頃に喫茶店でアルバイトをしていたのだ、と。

アルバイトとはいえきちんと蝶ネクタイを締め、接客の研修などは厳しく行われた。サンドイッチを作ったり、給仕などもしていた。いつも楽しみだったのが閉店後、売れ残ったケーキをアルバイトの皆で分けて食べること。中でもとりわけ、「サンマルク」というケーキが人気で、一度し

ただそれだけなのに、綿密に練られた映像はスキがなくとても素晴らしい。よせ集めの5人だけに始めは、お互いの胸の内を探り合い、相容れない関係なのですが、任務をひとつずつクリアしていく度に、強い信頼関係が生まれます。その集大成とも言えるシーンが、閉店後のジャズコでの銃撃戦。無駄のない動き、自分も仲間も守る美しさが、見事に表現されています。

のはバートン訳の邦訳（ちくま文庫）、マルドリュス訳の邦訳（岩波文庫）、アラビア語原典からの翻訳（東洋文庫）だと思いま。原典に比べバートン版はより高能的との評判ですが（マルドリュス版は仏文學臭いと言われる）私はどーかと思う。例えば美女達が宴で裸踊り…なんて場面が詳細に綴られても「すっぽんぽんで踊り狂う」



か食べたことが無いのだけれど…女の子が優先的に選ぶから、なかなか残らない。それは美味しいケーキらしい。そして紅茶は選ばれた人しか入れられなかつた。技術がいるんだ、紅茶を美味しく入れるつてのは。店舗は移動したけれど、喫茶店として現在もお店は残つている。シェフは変わってゆけども、サンマルクは昔と変わらないレシピで作られていて今でも食べられるそう…そんなお話。

そういうワケで、いそいそと立川までこうして出てきた私の元に、キーマンとサンマルクが運ばれてきた。サンマルクは美しい4つの層から成っており、チョコレート、バニラクリームが薄いスポンジで挟まれた様相をしている。スポンジの表面は、香ばしくほろ苦いカラメルで薄くコーティングされており、てらりと艶めかしい。濃いめのキーマンの燻したような、ぐぐもった風味と一緒に堪能する…甘美極まりない。

お店の名前は「エミリー・フローゲ」。平日の夕方と言えど、お客様が入れ替わり立ち替わりひっきりなしにやってくる。大変な賑わいだ。開店当時はフランス菓子が大いに持て囃された（まだ、私が生まれる前の話であるが）そんな時代を経て。その菓子は今も変わらないクオリティーで受け継がれ、愛され続けているようだ。

ち

ょつと疲れた時、現実逃避し  
たい時には、何も考えず見れる  
ドンパチ映画に限る！中でも、ジョ  
ニー・トのドンパチは、黙々と任  
務を全うする男たちの格好良さに、  
ニードレナリン全開で大興奮して

します。キャー！ 迷すぎるぜ。  
ストーリーはいたってシンプルで、  
何者かに命を狙われた黒社会のボス  
を守るために集められた5人の男た  
ちが、犯人を探し出す。

ただそれだけなのに、綿密に練られた  
映像はスキがなくとても素晴らしい。

よせ集めの5人だけに始めは、お互い  
の胸の内を探り合い、相容れない関  
係なのですが、任務をひとつずつクリ  
アしていく度に、強い信頼関係が生  
まれます。その集大成とも言えるシー  
ンが、閉店後のジャズコでの銃撃戦。

無駄のない動き、自分も仲間も守る美  
しさが、見事に表現されています。

## 『ザ・ミッション 非情の掟』

出演：アンソニー・ウォン、フランシス・ン、サイモン・ Yam  
監督：ジョニー・トウ



てただけで興奮してきました。でも、  
常に緊迫したシーンばかりではなく、  
ボスを待っている間に紙くずでサッ  
カーリしたり、仲間のタバコに花火を仕  
込んで遊んだり、彼らの子どもらしい  
一面も垣間見るのでした。

後で知った事なのですが、この映画には台本はなく、簡単なストーリーと、  
いくつかのシチュエーションがあつ  
ただけだそうです。役者を信頼し、ス  
タッフを信頼して、個々が自分の最大  
の力を出したからこそ生  
まれた映画。見終わる頃  
には、テーマソングが脳  
内でエンಡレスリピート。  
ジョニー・ト、最高っ！

状況にエロスを感じるのは私が女だから？日本人だから？などと思い悩むので、個人的には原典訳の方に軍配を上げます。ところどころには大正2年出版の翻訳本もあり、訳語が「その隨意ぢや」とか「おつかさん」とか「餘計な御干渉をし給ふな」などと思いつきます。等々で時代も国も超越しています。嗚呼、千夜一夜ワールド、深し



今年最初にお店を離ることになったのは伊藤ちゃん....うちに来て以来、末娘のようにかわいがったのはもちろんワタクシだけでなく、ホントにお客さんに愛されたスタッフだったなーと、辞めてしまった今、また改めて思うことでございます。

当店初の書籍・通称「リスト本」を読んで上京、思ってたのとホントのお店と、ずいぶんと違ったかもしれないなと(苦笑)、でもそんな戸惑いとふつうに日々の現実の中で、それでも、どんなものを手にし、そして課題として残し、次に行くのかなと、ええ.....でもいつか伊藤ちゃんらしい花が咲くことを信じたいワタクシです、お疲れさま!(お)



■ 「あすナロびより、(てと)  
最終日はサイン会ですよ！」  
今年も大好評開催中！イラストレーターのたかしまでつをさんと中村文さんのかわいい愛猫ナロの写真展！「あすナロびより(てと)」。いよいよ開催も3月18日まで...と、その最終日は今回もサイン会！バンバンと開催です！

すでにすっかり仲よくなってきて頂いているたかしまでつをさんと夫婦ももちろんですが、久し振りの店内展示は、またいろいろなお客さん...どうか「ご縁」を運んでくれるうれしさとヨロコビ。そして季節は春になります、あれからもう一年になるんですね(お)

■ 3月の月イチ連休のお知らせ。  
毎月恒例当店月イチ連休。3月はようつと  
変則的に月・火でいたぐることにしており  
ます。みなさんほど迷惑をおかけします  
が何卒よろしくお願いします。

月イチ連休  
3月5日(月)～6日(火)

編集後記



たかしまでつをさん・中村文さんサイン会  
日時：3月18日(日) 15時～17時  
※一品オーダーの必要はありません。  
※整理券がなくても入場できます。すでに持  
ちの方は「あすナロにつき」「あすナロ  
びより」をサインしていただけますよ...  
もちろん当店でのお買い求めもただけま  
すーみなさん、ふるってご参加下さいね！



## 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/>



「毎月新刊『ごはん』置いていたいってよ。」  
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「風のすみか」さん、連雀通り・南浦交差点近くの「これいけ菓子店」さん、人見街道沿い「あきゅらいす美菓品 森の食堂」さん、吉祥寺は「パウスシアター」さん、西荻窪の「THE “ロック” 食堂」さんにこの小さな新聞を置いていただいております。

