

「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。

毎月
新聞

ごはん

第100号

2012年9月

ふん着のじむ

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyo

オープン当時から
ずっとお出し
しております、

ランチ名物リトスタ特製
「チキンカレー」。六種類
のスパイスを当店でブレ
ンドしたオリジナルカレー

粉を使った、スパイスの香りの高い、
けれど家庭的なチキンカレーです。

そして夜、夕ごはんとして、またはお酒の後の締め
として、カレーが食べたい!というお声をいただいた
て参りましたが、この度ついに「夜カレー」をは
じめました。お昼の「チキンカレー」とはひと味
違ったカレーを季節の食材と共にお出しします。

「南瓜と茄子のキーマカレー」や「さつまいも
と黒豆のキーマカレー」...これからどんなバリ
エーションが出てくるか、お楽しみに!

そして注目のティタイムは、その日によっ
て、ランチでお出ししている「チキンカレー」
か「夜カレー」のどちらかをお出しします。

これで、いとお腹が空いても大丈夫! リ
トルスターレストランのカレー、どうぞ
召しあがれ!

カレー

たべたい!!!
夜も午後も夜まで

お客様と料理と日々向き合うと、飽きるヒマありません。そしてついに、オー
プンと同時に発行し始めたこの毎月新聞「ごはん」も百号。来月も、ついでに(麻

しろ)という気持ちで日々のほろこを占めています。

ある、大変なこともある、でもやっぱり「楽

飽きることがありません。辛いことも

はじめて八年ちょっと、これもまた

伸ばしていきそうです▼お店を

が、未だに毎日飽きることな

く、とあえずこのまま記録を

合っている友人がたぐさん

いるのは自慢です。ツレアイ

とは付き合ひ始めてから十四

年、結婚して五年になります

紐を作ると長く付き合うタ

イブで、二十年三十年付き

合っている友人がたぐさん

いなるのは自慢です。ツレアイ

とは付き合ひ始めてから十四

年、結婚して五年になります

紐を作ると長く付き合うタ

イブで、二十年三十年付き

合っている友人がたぐさん

いなるのは自慢です。ツレアイ

とは付き合ひ始めてから十四

年、結婚して五年になります

紐を作ると長く付き合うタ

イブで、二十年三十年付き

合っている友人がたぐさん

いなるのは自慢です。ツレアイ

とは付き合ひ始めてから十四

年、結婚して五年になります

紐を作ると長く付き合うタ

イブで、二十年三十年付き

合っている友人がたぐさん

小星★人語

はじめるのは簡単、続けるのは難しい。
タイミングと勢いとやる気、どれかひと
つでもあれば何かを始めることはとて
も簡単に思えます。けれどそれをずっと
続けていくには、それなりの技術や信念
や情熱が必要です。しかも楽しんで続け
ていくのはかなりの至難の業。勉強や研究、恋
愛や結婚、趣味やライフワーク、仕事もまたし
か。▼日記や家計簿をつけることが苦手で、人
生の中で何度チャレンジしたか分からないけ
れど、三か月続いたことはありません。三
日坊主とは言わないけれど、それに近
い終わり方を状態で終わったことも
多々あります。レコーディングダ
イエット(毎日食べたものをす
べて書くというアレです)も、
なんと挑戦したっけ?▼けれ
ど恋愛や友情においては一度
紐を作ると長く付き合うタ
イブで、二十年三十年付き
合っている友人がたぐさん
いるのは自慢です。ツレアイ
とは付き合ひ始めてから十四
年、結婚して五年になります



万能な酒のあて、
だから世界は深い。
花を思わせるリトスタの冷奴とは？

私の酒のあてといえはかなり上位に食い込んでくるのが豆腐である。温めても冷やしてもどうしてあんなにビールや日本酒にぴったりくるのか。あんなに万能なものは無いと思う。
リトスタの冷奴は二種類。たっぷりの万能ネギに生姜をちよんどのせて仕上げにごま油をたらたらと…作るたびに釜生の上に咲くたんぽぽを思い出すのは「北京やっこ」。鯉節やたっぷりの香味野菜をのせてシン

ブルに醤油でいたなく「元禄やっこ」。こちらは名荷を刻んでのせる時、まるで桜の花びらのようだなあいつも思う。
私自身、リトスタのダイエット賄いとして豆腐を食べるようになってどれくらいだったか。ちゃんと豆腐の味を残しながらも食べ方によっていろんな味を築きましてくる豆腐は、食べれば食べるほどその世界は深いなあと感じるのだ。(のだみ)

元禄やっこ



北京やっこ

リト★コレ

Little Star Collection

リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ど派手な方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただける
家庭料理のお店として、当店自慢のメニューの数々をご紹介いたします!!

家庭の味のように、ちょっとよそいき。
外はカリッと、中はジューシーな
鶏のから揚げ。

無類の鶏のから揚げ好きな私は、もちろん、リトルスターレストランの鶏の唐から揚げが大好き！カラリと揚がった鶏のモモは、とってもジューシー！

味付けは、とってもシンプル。しょうゆと酒をベースに、しょうがのしぼり汁を少し。さらに、隠し味、店長仕込みの特製スパイスを加えるのだ。一見親しみやすい家庭の味。でも、後を引くスパイスの香り、ここがちょっとよそ行き。そして、外はカリッと中はジューシーな訳は、二度揚げしている

から。一度揚げで肉の旨味を閉じ込め、余熱で火を通し、二度揚げで外をカリッと仕上げる。立ち上るしょうゆの香り。これは、ごはんを食べたくなる！夜のメニューでは定番の「鶏のから揚げ」、日替わりの「鶏のから揚げ・タルタルソース」はガッツリ。ごはんも進んで、食べると元氣が出る一品。ランチの日替わりに登場する時は、付け合わせにポテトフライ！これは、ランチの時だけ。ごはんと一緒に、または酒の肴に、アツアツ、鶏のから揚げいかがでしょうか。(はま子)





泣きながら、電車で揺られていた。手のひらで拭いても、後から後から涙の粒がこぼれてしょうがない。多摩美在学中、某国立大学の編入試験の面接で大失敗。思い入れが強かった分、ダメージは大きかった。面接会場から出た所で、多摩美・院生の韓国人留学生であるペクさんとはったり鉢合わせ、その顔を見た途端にぼろぼろと涙をこぼしてしまった。その日の夜、友人のヘジから電話があった。「あきあき」と呼ばれていた大丈夫?」

ペクさんが心配して、私と仲のよい彼女に、私を励ますように連絡したのだそう。

ヘジ、彼女も故郷は釜山の韓国人留学生である。チョコとマシユプロが

大好きで、ちょっとシニールな女の子。何かの授業で隣同士に座ったことがきっかけで、よく話すようになり、いつの間にかすっかり打ち解けて、何でも話せる一番の仲良しになった。

私たちの間で、よく言い合った言葉がある。「ネガ、サルケ!」わたしの奢りだよ!という意味で、ちょっとジュースやコーヒを飲むとき、おやつを食べる時に代わる代わる言う言い合っただけ。一緒に休養をとったものだ。

ヘジは、いつも私のことを理解しようとしてくれた。何度彼女に救われたか、わからない。褒めたり、叱ったり、お互いに辛い時は励まし合い、いつもユーモアあるアイデアで私を笑わせてくれた。ヘジ、という女の子を通じて私は「韓国」という全く未知の世界を直に見て、触れて、感じられたように思うのだ。ぼんやりとしていた世界が、ずっと身近に、具体的に、そのぬくもりを感じられたのだ。

彼女は、韓国でイラストレーターという職業に就いている。先日、彼女のイラストの絵本が送られて来たのだが、その表紙には、世界中の人々が手を繋ぎ合っている絵が描かれていた。泣きべそ私の心に、「どんなに辛いことがあっても、世界はゆっくり廻っているんだよ、大丈夫」と話してくれた。ヘジの言葉を思い出しながら、ページをめくる。青くて澄んだあの時の空気が、ふわりとかすめる。

当り見聞読

書 評を著した人で私が敬愛するのは故・種村季弘、故・米原万里、山形浩生などなど(敬称略)。切れ味が鋭く「お上品に当たり障りなく」とは一切無縁、飽くこと無き好奇心と並々ならぬ知性と本に真っ向から挑む気合でもって書かれた彼らの書評を読む事はかなりの刺激的行為です。

「優れた書評家というものは、書物と自分の思想や知識をたえず混ぜ合わせ爆発させ、これまでになかった知恵を産み出す勤勉な作家なのだ」と言ったのは井上ひさしですが、私が書評に期待するのもそういったところ。見逃していた本や自分だけでは手を出さないような本まで読む気にさせるのも書評の持つ大きな力だとは思います。でも一番の醍醐味はやはり書評者と本の関係が創り上げる書評文そのもので、冒頭で挙げた三人の文章は、世界を捉える為の私の目に何度も新鮮な息吹を与えてくれました。

ところで私がここで書かせて頂くのも実はこれで最終回。書評ではなく感想文しか書けませんでした、これまで目を通して下さった方、どうも有難うございました!(木目田綾)

「打ちのめされるような
すごい本」

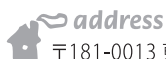
米原万里 (文春文庫)



おうちごはん

豚汁 はエライ。汁物としてもいただけるけれど、おかずにもなる。暑い夏が終わりに近づき、ふと豚汁でも作ってみようかと思う。

安い豚肉を少なめのごま油で炒めて、半分火が通ったところで酒を入れて炒り、アルコール分を飛ばし旨味だけを残す。出始めのさといも、夏の終わりのさつまいも、玉ねぎ、じゃがいも、きのこ、ごぼう…おおよそ味噌と合うものなら何でも入れて炒め、出汁をたっぷり入れて具材に火を通す。出汁がなければ水でも充分、豚肉とたくさんの野菜たちから出汁が出る。とっておきの田舎味噌を溶いて、煎りごまと刻んだ長ねぎ、七味唐辛子をかければ、なおよろしい。一口飲めば、お腹の中からあたたまる…心地よいぬくもりに秋の到来を知る。秋のうちの朝ごはんの定番になりそうだ。



address

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-33-6 三京ユニオンビル3F



tel ご予約、お問い合わせはお気軽に。

0422-45-3331



holiday

毎週月曜日+不定休



hours

営業時間



ランチ・タイム 11:30～14:30 (土日祝 12:00～15:00)

にぎやかな宴会屋さんの時間。



定番メニューは、オリジナルブレンドのカレー粉で作った風味豊かなチキンカレーに、国産牛・豚ひき肉で作ったお箸でたべれるジューシーなハンバーグ。日替わりメニューは平日2種、土日祝は1種類。



ティ・タイム 14:30～18:00 (土日祝 15:00～18:00)

くつろぎのカフェ時間。



三鷹の名店まほろば珈琲店で焙煎された、ほどよい苦みとコクのリトスタブレンドコーヒーに農園直輸入のリーフで丁寧に淹れる紅茶、スイーツに軽食、もちろんあります。



ディナー・タイム 18:00～24:00 (日祝～23:00)

酒と肴とごはんの時間。



定番の家庭料理を丁寧に作ると、それは「ふだん着のごちそう」になります。「酒と肴」と「ごはんとおかず」。ご予約制のコースメニューもおススメ!



map



● 10/11 月のお休み

毎月月曜日は定休日、10月は21～22日で月イチ連休を、11月は23～26日で毎年恒例秋休みをいただきます。

10月: 15 (月) / 21 (日) / 22 (月) / 29 (月)

11月: 5 (月) / 12 (月) / 19 (月) / 23～26 (秋休み)

その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

● 10月はやっぱり

パンプキン!

10月はやっぱりハロウィンです。よと、デザートもそれにちなんで人気の「かぼちゃのプリン」! おなじみこいけ菓子店謹製、かぼちゃのおいしさいっぱいですよ! お楽しみに!



● ホームページや FaceBook、Twitter もどうぞ。

当店オープン頃から長らく続いております、毎日更新のホームページに、SNS は FaceBook に twitter もちょこちょこ更新しております! よろしかったらぜひ!



little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



9月上旬とある日

曜日、当店イチのベテランスタッフ.....ねえさんが当店を卒業いたしました。在籍期間は6年.....ホントに長らく力を貸してもらいました。仕事はいつもちゃきちゃきの実力派だけど、その愉快的な言動とかかわいらしさ、ホントに愛すべきスタッフでしたと、この度ちょっと遠くにお引越しまし.....ま、でもいつでもまたあおね!(お)



お鳥さん

あー、記念の100号は毎月新聞はじまって以来の大リニューアル.....って、あの、大して変わってない気もしますが(苦笑)、ええ、引き続きご愛読いただければ幸いです(お)

「リトスタぽきん」のご案内。

当店では東日本大震災で保護者を亡くした子供たちのための奨学金「毎日希望奨学金」への募金を募っております。ひと口300円以上募金して下さった方には「リトスタぽきん缶バッチ」や「リトスタぬか石けん」もプレゼント。みなさんのあたたかいお志、こつこつ長〜くよろしくお願いします。

