

「毎月新聞」(しまむらリトルスター・レストラン)が発行している新聞です。

毎月新聞ご*はん

第101号

2012年10月

3. じん着のじちもん

Little Star Restaurant
ミタカ・リースター / Mitaka, Tokyo

味わう。おやつを ゆっくり 千葉

チーズ"アーネス
人気の老舗!!
安心しておしゃべり!!

パリードケーブ
甘さひえ目、
やさしいあゆ味!!

ユーヒー、モーニング
ナニには赤ウイングがどう?
スリーリング&ウイングでモーニング

ス トンと涼しくなり、秋も本番になるとみはきんスイーツが食べたくなる様子。夏のあいだはバナナカルマモンアイスやコーヒーゼリーのミニパフェが人気でしたが、秋の訪れと共に、チーズケーキやパウンドケーキなどのしっかり系焼き菓子が人気になります。

そんな秋の主役を張るのは、年末までの期間
限定スイーツ「アツブルパイ・バニラ
アイス添え」です。旬の甘酸っぱいリンゴ「紅玉」を甘さ控えめに煮て作るフィリング
ク、ほんよいサクサク感のパイは、ほっとするおいしいさ。バニラアイスクリームを添えて
カロリーなんて気にせず召しあがれ!
ゆったり時間が流れるリトスタのティタイ
ム、心ゆくまで秋を味わう穴場ですよ。

年末までおまかせいたゞま!!

御年十九歳、人間の年齢にすれば九十歳以上という二匹の老猫と暮らしていました。過去形なのは、そのうちの一匹「ネコ」という名の猫が、猫の国に旅立ったからです▼二匹とも家の中と外を自由に入りするように育てたためか、たくましい性格。特に「ネコ」は二週間ほど行方をくらましたことがあり、帰ってきたときは野良猫のようにワイルドになり、食に対する貪欲さは変わりませんでした。痴呆のせいもあって、寝ている時間以外は、常にエサを探しているようでした。それでも、どんなにキャットフードを豊富に与えても、人間の食べ物をほしがるのはなぜなのか?▼いつも缶詰のキャットフードに少し水を加えてよくほぐし、老猫でも飲み込めるようにユルユルにして与えました。気にくかず、猫たちの食欲も刺激するようになんで食べるのです▼暑い夏は何とか乗り越えて、秋が来て涼しくなると、急にネコが鈍くなり、あんなに貪欲だった食事に当たりして、ネコの旅路を想います(麻もしなくなり…三日ほど寝てばかりいープをぺろりと舐めたまゝ、猫の国へと)。秋が来て涼しくなると、急にネコもました。食べる事とは生きること・それが鈍くなり、あんなに貪欲だった食事に当たりして、ネコの旅路を想います(麻もしなくなり…三日ほど寝てばかりい



お酒でもビールでもワインでも！
小粒ながらだに旨味と栄養、酒と
小さな巨人の実力を見よ！

気がつけば、肌寒くなつてきましたね。そろそろ「牡蠣」の季節！リトルスター・レストランでは目立つめく牡蠣メニュー、これから登場の予定です！

匂のものを楽しんで頂きたく、夜の日替わりのメニューに、一度に二、三品入つて頂けることもあります。なので、夢の牡蠣尽くしなんていかがでしょうか。

「かきのオイル漬け」に始まり、「かきフライ」に「かきのグラタン」！そして、

「かきのオイル漬け」。想像しただけ鼻血が出そうですが、牡蠣を食べ過ぎて、鼻

血を出したことあります。私はビールが好きなのですが、グイグイと進んでしまつんだうなあ。お酒はビールでも、日本酒でもワインでも！かきっとどんなお酒にも合って、えい。

そして牡蠣自身の美味しさに、感動。ちなみに、「かきのオイル漬け」は、オイルに漬ける前に身をアツクリ焼いたものを酒とじょうゆのみで味付けするのですが、とってもシンプル。かきの力を感じる一品ではないでしょうか。小粒ながらだに、旨味と栄養が詰まっているまさに「小さな巨人」だね、牡蠣さんよ。（ほま）



リトルスターコレクション —略して「リトルコレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、お好みにお召し上がりいただけます。豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



私が毎日欠かさず食べたいもの、それはお米である。揚げ物、汁もの、煮もの…何か一品美味しいオカズがあれば、頬に浮かぶのは炊きたてのご飯。それを一緒に食べ合わせたらさぞかし旨いだろうということ。実家は農家で幼い頃から祖父が作ったコシヒカリを毎日食べていた。大きなガス釜で炊き上げたお米から立ち昇る湯気…どんなに美味しいことだろう！

リトルスター・レストランではオーナー okayan の地元の山口、とある農家さんからお米を送ってもらって、それをお店の精米機で毎回精米して炊いている。五分づきなので、もっちり若ばしく、ご飯だけでもどんどん箸が進む。その農家では、できるだけ農薬を使わない方法でお米を作るため、冬も休まずに牛や鶏の世話をし、堆肥を作っているのだ。そんな風に手間隙かけられた当店のお米、今年も新米の季節がやってきた。キッチンスタッフが代わる代わる炊くのだが、同じようにお米を研いで炊いても風味は少しずつ違ってくる。それがまた味わい深い。一年の中で最もご飯の美味しい今、ぜひ、堪能あれ！（スマタ）

おいしいオカズがあれば、頭に浮かぶは、炊きたてごはん。よかよか新米の季節がやつてきた。

よかよか

時間ほど公園内
を歩きまわるも、す
べてはビールを美味し
く飲むため、と全員が心に
思っていただろ。ビールとワイ
ンと日本酒、豚肉と野菜とソーセージ。ホタテに鮎やエビの魚
介類、そして〆はやっぱり焼きそば。さらにウズラなんていつ
もよりちょっと豪華な食材を用

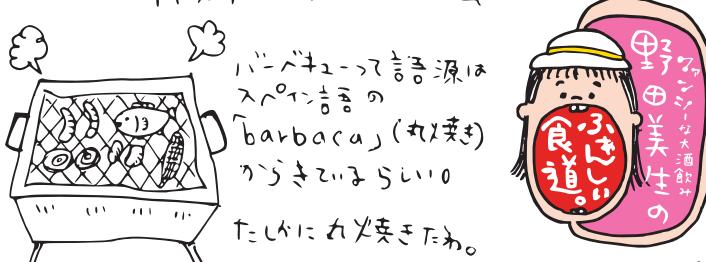
んな良く働くのだ。とはいえたばかりで構成されたりトスタッフ。重い荷物は嫌だよね~なんてことだ~「それぞれが男手を確保してくること!」なんて決まりがあったとかなかつたとか。ちやつかりしてゐるわ。

は？？なんて
どんどん拍子
で話が進んで
いた。
　　いつた。
　　当日会場であ
る昭和記念公
園に向かうべ
く駅に集合し
たのは12名。工
調べの悪さか

月は云々の3日、天氣
は曇り空のもと第一回リ
トスターべギュー大会がとりお
こなわれた。この発端はその数
週間前、店の営業を終えスタッ
フでねいしく賄いギールを飲
んでいた席で「BBQやり
たいです!」とどうそ
タツフ佐々木さんの
一言。じゃあ幹事
は佐々木さんね、
場所は?日にち
は?食材担当
は! トマト

3015

リトストバーベキュー大会!



バーベカラーチュウ
Barbacoa (バーベカラーチュウ)
カバーニーニラーリー

BBQ広場に着
ま、夜はまたまたこれ
かるだよって、もし
できれいに終わら
ないのでですが。
大きなトラブルもなくリ
トベタBBQは無事終了。
途中で雨に降られたりしつ
がイチバンのスペイスに
空腹」そして「窓の下」
だったが、やはり「歩き

当方見聞読聞

沖縄には何度か行ったことがある。青い空、美しい海、白く続く砂浜…絵に描いたようなリゾートのような風景も魅力的ではある。けれどインドやネパールに行ったときも、タイに行ったときも、強く感じた空気…人が醸し出す空気の振動、土地から立ち上る匂い、そのすべてが「神様がここにいる」と教えてくれる、それがあの場所の根源的な魅力のような気がしてならない。

特定の宗教を心に持たない私ではあるが、「神様を信じている?」と問われれば、やはり「信じている」と答えるしかない。いや、私にとって神様は「いる」ものであって「信じる」ものではないのだ。そこにも、ここにも、私の中にも、神様は「いる」。敬うものとして、畏れるものとして、いつも私を見守り、育て、叱り、慰め…同時に何もしてくれない存在である。遠くて近い私の神様。

「スケッチ・オブ・ミャーク」

大西功一 (製作、監督、撮影)

久保田麻琴（原案・監修・出演・整音）

02 ペペロンチーノさえ作れば。



お 店ではバスタマメニューがないの
で、休日にはパスタを食べた
くなる。まずたっぷりのお湯を沸かす、
その間にソースの準備をする。一番シ
ンプルなのはペペロンチーノ、ポイントはフライパンにたっぷり
のオリーブオイル、ニンニクスライスを入れ、弱火でゆっくりと、
油にニンニクの香りを移すこと。決してニンニクを焦がさないよ
うに。香りが甘やかになら火を強くして具を入れ炒める。具
材は季節によって菜の花やブロッコリーやトマトや茄子や白菜や
…つまり何でも良い。沸騰したお湯に少しのオリーブオイルと一
握りの塩を入れ、パスタを茹でる。袋に書いてある茹で時間より
1分早く、パスタの茹で具合を「食べて」確かめて（一番確実）
ザルにあけフライパンに放り込み手早く混せて皿に盛る。パスタ
は段取りが命、手早くスマートに作れると格好がよい。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・も・ん

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

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 0422-45-3331

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)

にぎやかなランチ時間。

★ 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。



ディ・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



● 11/12月のお休み

毎週月曜日は定休日、11月は23~26日で毎年恒例秋休みを、年末年始休業は12月31日~新年7日まで、またクリスマスイブ24日(月)は月曜日ではありますが営業いたします。

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

12月: 3(月) / 10(月) / 17(月) / 31~1月7日(年末年始休業)

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。

● 奨会、パーティ、ご予約承ります!

これから年末にかけて人と会うことの多い季節。当店でもコースメニューや貸切のご予約を承っております。

コースメニューは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエスト、飲み放題、デザートなどもあわせてご相談下さい。また貸し切り宴会も承りますので、店頭、もしくはお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。

● FaceBook、Twitter もどうぞ。

当店オープンの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ひ!

f / little.star.restaurant t @little_star_ws



お日柄のよろしい
10月某日、当店元
スタッフ・はぶちんの結婚披露
パーティにお呼ばれいたし
ました。初代アルバイトで当
時大学生、三鷹夏祭りはサン
バの踊り子さんとしても大活
躍...と、時を経て、しっかり



仕事の出来る、でもやっぱりあの頃と同じ勢いと魅力を兼ね備え....さ
らにすてきな伴侶も得、これから彼女がますます楽しめます! (お)



リニューアル2号目に当たる今
号ですが、ええ、またばちばち
デザインや情報などもさらに調整しつつ....長くご愛顧いた
だける新聞に育てていきたいと思っております、ハイ (お)

「リトスタぼきん」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
「リトスタぼきん缶バッヂ」や「リトスタ米ぬか石けん」
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。

