

「毎月新聞」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

こはん

第101号

2012年10月

ふだん着のじむ

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

秋は
ゆるり
おやつを
味わう。

チーズケーキは
人気の定番!!
やさしい味わい!!

パウンドケーキは
甘さ控えめ、
やさしい味わい!!

コーヒー、紅茶、モイソウなど、
たまには赤ワインはいかがでしょう?!!
スウィーツ＆ワインにぴったりです。

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「アップルパイ・パニラ
アイス添え」です。旬の甘酸っぱいリン
ゴ「紅玉」を目ざすめに煮て作るフィリン
ク、ほどよいサクサク感のパイは、ほっとす
るおいしき。パ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!
ゆつたり時間が流れるリトルスターのタイタイ
ム、心ゆくまで秋を味わう穴場ですよ。

デザートは人気の
アップルパイ!! もろもろはアイス添え!!
年末までお楽しみください!!

ス
トンと涼しくなり、秋も本番にな
ると、みなさんスイーツが食べた
くなる様子。夏のあいだはパナ
ナカルダ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とり系
焼き菓子が人気になります。

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だで
す。▼二匹とも家の中と外を自由に
出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、食に対して食欲になりま
した▼お祖父さんになっても、ネ
コの食に対する食欲さは変わりま
せんでした。痴呆のせいもあって
か、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
にしても、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
毎日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
わない味だと食べないので、細かくしたカ
ツオンをかけたたり、猫用ふりかけをかけたたり
...果ては出汁を取って混ぜてあげたり。新鮮な
出汁の香りは、猫たちの食欲も刺激するよう
で、喜んで食べるのです▼暑い夏は何とか乗り
切ったのに、秋が来て涼しくなると、急にネコ
は動きが鈍くなり、あんなに食欲だった食事に
見向きもしなくなり...三日ほど寝てばかりい
て、スープをべろりと舐めたきり、猫の国へと
旅立ちました。食べることは生きること...それ
を目の当たりにして、ネコの旅路を想います。(麻)

小星★人語

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

酒と
つまみ

気 がつけば、肌寒くなってきましたね。そろそろ「牡蠣」の季節！
リトルスター・レストランでは目くくめく牡蠣メニュー、これから登場の予定です！
旬のものを楽しんで頂きたく、夜の目替わりのメニューに、一度に二三品入っていることもあります。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、メに「かきのあんかけ煮」。想像しただけで鼻血が出そうです（お恥ずかしい話ですが、牡蠣を食べ過ぎて、鼻

血を出したことがあります）。私はビールが好きなのですが、グイグイと進んでしまっただろうなあ。お酒はビールでも、日本酒でもワインでも「かき」でどんなお酒にも合って、えらい。
そして牡蠣自体の美味しさに、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フックリ焼いたものを酒とし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。小粒なからだにギュッと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。（はま子）



リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

どろろ派な方にも、お酒派な方にもおいしくお召し上がりいただけます。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します!!

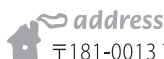


おいしいオカズがあれば、
頭に浮かぶは、炊きたてごはん。
新米の季節がやってきた。

ごはん
と
おかず

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、頭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...どんなに美味しかったことだろう！
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。五分つきなので、もっちり芳ばしく、ご飯だけでもとんちんちん進む。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う。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！（ヌマタ）



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!



● 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。

● 宴会、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もちよこちよ更新しております!よろしかったらぜひ!



/ little.star.restaurant



@little_star_ws

お日柄のよろしい
10月某日、当店元

スタッフ・はぶちゃんの結婚披露パーティにお呼ばれました。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、これからの彼女がますます楽しみです!(お)



リニューアル2号目に当たる今号ですが、ええ、またぼちぼ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)

「リスタぽきん。」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「リスタぽきん缶バッチ」や「リスタ米ぬか石けん」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。

