

「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102号

2012年11月

ふだん着のじもち

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

あ

つというまに冬が来て、今年も残すところあと少し...

今年のうちにあっておきたい人仲間、話しておきたいアレコレ、ありませんか？

年末・クリスマス・お正月...と、イベント盛りだくさんのこの時期、せっかくだからみんなが集まってリトスタで宴会なんではないかがでしょう。

当店らしい定番メニュー中心の「ふだん着のじもちコース」は、お一人様二五〇〇円。季節ごとの人気メニュー中心の「季節と旬のごちそうコース」はお一人様三〇〇〇円にて承っております。

また、コース料理にプラス二五〇〇円にてフリードリンクプラン(二時間)、プラス五〇〇円にて別腹デザートとコーヒー又は紅茶をご用意できます。コース内容はその都度お作りしております、リクエストや好き嫌いななども伺うことができますので、お気軽にご相談ください！

みんなでお酒をたべたい

めがねの  
はまる。

ワタシ、  
OKAYAN。

店長  
ミヤガキ。

しかりもの  
ホーリー。

もっと  
おいしい

ベテラン  
ゆまう。

キハコ  
ナノ。

### 小星★人語

秋休みを利用して、ツレアイの実家である山口に帰省してきました。実家のある町は山の上の方で空が高く空気が澄んで水とお米とリンゴの美味しいところです。当店のお米は、この町の農家、岡さんによって、ほぼ有機栽培でつくられています▼岡さんには後継者がいません。数年後にはあの田んぼを耕す人がいなくなってしまうのか、あのおいしいお米が手に入らなくなってしまうのか？ 岡さんだけでなく、どの農家さんでも後継者問題は深刻で「このままではいいものが失われてしまう」と義弟は嘆きます▼

私個人として、そしてお店として、何ができるのか？ 私が後継者になって米作りをすれば解決する、という問題ではありません。岡さん本人が後継者を求めているか？という問題もあります。後継者を捜すことなく農家をやめてしまったのは、よくあることなのだそうです▼とりあえず今できることは、真面目にいいものを作っている、その人から買うということ。もちろんお米に限らず、そして食べ物に限らず、誰から、何を、どういう品質のものを買うか？、ということ。吟味することは、いいものを残すことにつながるはずです▼そうして、ご飯を食べに行くと、私は美味しいごはんを、気持ちよく食べたい。そういう自分が、つい選びたくなるようなお店があるように、これからも着実にやっていきたい...そんなことを考えさせられる帰省でした(麻)



見てうつうつ、  
たべて味わって至福?!  
旬の魚の南蛮漬けで一杯。

酒とつまみ

**サ** ニーレタスを食べやすい大きさにちぎって敷いたその上に、一度から揚げして一晩じっくりと南蛮のタレを染み込ませた魚を乗せ、そこへ細く繊細に切られた玉ねぎ、人参、ピーマンを段々に重ね盛った南蛮漬けのお皿を見ると、うつとりしてしまふ。当店の南蛮漬けといえは、鯖、小アジ、チカ、時には豚肉...と、一年を通して旬の魚をメインにいろいろなバリエーションがあるが、中でもとりわけ「鯖」が好きた。

むっちりとした鯖の身を箸でくずしながら食べていく途中で、皮が身から剥がれてしまうというハプニングがよく起こる。しかしながら慌てずに。その皮を大事にとっておき、最後に細切り野菜を皮でクルリと巻いて食すのがなんとも口に楽しい、というワケである。皮の旨み、野菜の彩り、歯ごたえの奏でるハーモニー...目でも舌でも味わって、いかにも至福である。

先日のボジョレーでも、つまみに大人気だった南蛮漬け。赤ワインでも、白ワインでもモッテコイ、である。すっかり寒空な今日の頃、シナモン香るあたたかなホットワインと一緒にいかがだろう。(又また)



この季節はわかさぎとが  
ちかとか、魚と野菜もイイネ!  
南蛮漬け!!

リトル★エール

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ!」

お酒派な方にも、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いたします!!

から揚げたて!!  
じゃことしょうがのさくさくコロモ!!  
たっぷり甘だつた  
シヤキシヤキキャベツの  
千切りといっしょにどうぞ!!



**日** タダイエッターな私ですが、お昼の賄いにこれがあるときは迷わず食べるというのが「しそちりめんとんかつ」だ。もちろんこれが数あるリトスターランチメニューの中でマイベストランチである。

ふつうのフライと大きく違ふのは、しその葉とちりめんじゃこが入った衣をたっぷりつけるために卵と粉を二度つけするという手間をかけているところ。衣から覗くじゃこたちの顔のかわいいことかわいいこと。おっと、目を合わせちゃだめですよ。食べられなくなっちゃうから。

ダイエッターも飛びつく!!  
「しそちりめんとんかつ」  
決め手は「トマトの甘だれ」!

ごはんとおかず

この時点で、時間がかかっているのですが、次の工程からも手は抜けません。久々の大きな作品、私の几帳面なA型魂に火がついたのです。で

います。

まず、布選びから。好きな布屋を三、四軒...と行きたいところを押さえて探します。真っ白な、綿麻混紡の布。厚さも透け過ぎず、飾られたらきつと素敵に違いない、と想像させたらこれで決まり。麻が入っていると、洗った時に十〜十五パーセントほど縮んでしまうので、余分な長さを足して買います。

まずは、布選びから。好きな布屋を三、四軒...と行きたいところを押さえて探します。真っ白な、綿麻混紡の布。厚さも透け過ぎず、飾られたらきつと素敵に違いない、と想像させたらこれで決まり。麻が入っていると、洗った時に十〜十五パーセントほど縮んでしまうので、余分な長さを足して買います。

夏  
の頃...いやもっと前から気になっていた、店のカーテン。日に焼い、繊維もろくなり、だいぶくたびれてきたのです。



布のこととなると...  
変態かもしれない。

は、次の工程行きます！  
布の糊を落とすため、一晩水に漬けます。そして、乾かし、アイロンをかけ、地の目（縦糸と横糸）を整頓させます。長さを測って裁断します。地の目に沿って裁断するとまっすぐ切れるので、次の縫いの工程の時、スムーズに進めます。裁断した布の端をアイロンで折って縫います。最後に全体にアイロンをかけて完成です！ハァ、ハァ...

布が大変なことあって、扱いが大変でしたが、ドレスなどを縫っていた学生の頃を思い出して、懐かしい気持ちになりました。

さらに、さらに、お店のカーテンは火災予防のため、防炎加工という特殊な加工を施さなければいけません。クリーニング店で出来ませう。こちらはokayan にお願ひしました。二週間でお店に届くそうなので、楽しみです。十二月には、取り付けをするので、おニューなカーテンでクリスマスを迎えられるそうです。間に合って良かった...



## 当り見聞談。

こうゆう時代なので、日頃めったに「手紙」をもらうことがなくなったし、書くこともなくなってしまった。それでも手紙をもらえぶうれいし、そのクセのある文字、自分だけに向けられた言葉、選ばれた便箋や封筒、切手に押された消印の擦れ方...それら全て自分にとって親密な気配に満ちている。丁寧に、時にやや乱暴に封を切り...ここにいない誰かと、でもまっすぐにやわらかく向かい合うそんな瞬間が好きだった。

飾らない生ギターの音に、シンプルで、ミニマムなバックトラック...ザラついてはいるけれど、ちょっといい便箋や筆記用具のようなそんな音たちが包み込む声と言葉...そんなはずはないけれど、それはまるで自分のためにだけに歌われているような、恋人や家族、なつかしい人たちから届いた手紙のような錯覚に陥ってしまう...うれしいような不思議なような、そんな小さなメロディ。

冬の寒い夜道、イヤフォンをして歩きながら聴けば、小さな灯りがきつと心にこだまするだろう。(お)

「リトルメロディ」

七尾旅人

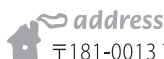


はまのメカネ日記  
おぼろ

母の得意料理の筆頭は角煮で、父も、妹も、甥っ子も、母の親友も、みんな「あの角煮がいちばん!」という。その角煮は沖縄風でも中華風(トンポーロー)でもなく、母の郷里・熊本風の味付けのようだ。

豚バラ肉のブロックを、できれば大きい固まりのまま、たっぷりのお湯で、生姜とネギの青いところと一緒に2〜3時間、たまにアクを取りながら茹でる。やわらかくなってきたら好みの大きさに切り鍋に並べ、かぶるくらいにゆで汁を張り、砂糖・たまりしょうゆ・酒・八角で、あっさり調味して30分程度煮、さらに黒糖とたまりしょうゆとほんの少しの濃口しょうゆでこっくりと味付けし30分。とろとろの角煮ができあがる。最初から味付けしないのが柔らかく仕上げるコツ。お店の角煮はさらに一晩おいて、脂分を固め取り除く、ひと手間をかけている。





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食べれるジューシーなハンバーガー。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!



## ● 12/'13 年 01 月のお休み

毎週月曜日は定休日、年末年始休業は12月31日～新年7日までいただくことになっております。みなさんにはご迷惑をおかけしますがなにとぞよろしくお願い致します。

12月: 3 (月) / 10 (月) / 17 (月) / 31 (月)

01月: ～7日 (月) (年末年始休業) / 14 (月) / 21 (月) / 28 (月)

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。



## ● クリスマスディナー、ご予約受付中ですよ!

いつもの「ふだん着のごちそう」よりも「ちょっぴり特別な日のごちそう」。毎年大変ご好評いただいておりますクリスマス限定のコースメニューですが、今年は **22日(土)～24日(月)の3日間**。詳しくはホームページ、店頭チラシで、ご予約はすでに受付中、お気軽にお問い合わせ下さい!

今年もご家族にお友達、恋人同士にご夫婦、さらにはやっぱり友達以上恋人未満の方々まで.... 楽しいクリスマスディナーの夕べをお楽しみいただければ幸いです。スタッフ一同楽しみにしております!

**clip** 秋休みは3年振りにワタクシ地元の山口へ帰省... 今回はレンタカーの旅でしたので、懸念されるのはやっぱり運動不足... ということで、山口出身の詩人中原中也の詩にも登場する溪谷・長門峡を散策... ここは子供の頃毎年スケッチ大会に来てたんだよなーと、紅葉はすっかり落ちてしまっていたましたが、晩秋の午後、よく歩いたな約10km (お)



冬編後記

リニューアル第3号、まだまだこちこち小さいところを調整しながら、でもこのデザインの中でやれそうなことをちょこちょこためしてみたりしつつ、またメ切に間に合わず (苦笑) (お)

## 「リスタぽきん」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「リスタぽきん缶バッジ」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〜くよろしくお願い致します。

