

「毎月新聞」はリトルスターが「月刊」する新聞です。

毎月新聞 ごはん

第103号

2012年12月

ふじみ着のじちもん
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン / Mitaka, Tokyo

とろとろ
シロップ!!

じんわり
果実酒!

ゆっくり溶かして
果実酒、慈やか



甘くてもしつかりお酒の「レモンチャーツ」、新作は「紅玉とレーズンのブランデーリキュー」。「洋梨のシロップ」は上品な甘み、「はちみつレモン」は定番のおいしさ。これら春にかけて、いちごも漬け時を迎えます。

あつたかくしても、つめたくしても、シユワツとさせててもおいしい果実のうまい、味わってみないと分からぬおいしさです！

さに凍える季節でも、果実の実りを味わうことができる…旬の時期にとれた果実を、ラムやウォッカや焼酎に漬けて、さらには砂糖漬け、はちみつ漬けに。果実のうまい香りが溶け出して、自家製の果実酒、シロップができる

寒

さに凍える季節でも、料理とは不思議なもので、手をかけることも、かけないことをできるもの。そして手をかけばかけるほど美味しくなるというわけでもなく、その間合いというか、「加減」ができる…句の時期にとれた果実を、ラムやウォッカや焼酎に漬けて、さらには砂糖漬け、はちみつ漬けに。果実のうまい香りが溶け出して、自家製の果実酒、シロップができる

料理人の腕であるといえましょう▼料理の技術の基本は「火加減」だと思っています。料理本などを読んでいて、この「火加減」について全く言及していないレシピを読むと、思いやりのないレシピだなあと思ってしまいます。食材の特徴を理解して、ちょうど良い大きさで、ちょうど良いタイミングで、ちょうど良い火加減で火を入れる。これは料理や食材と親密にならなければ無限にあって、好みも無限、味付けに正解はありません。でも自分の好み通りの味にするためには「さじ加減」の技術を磨くしかない、ここは譲れません▼料理をスタッフに教えるとき、この「加減」を教えることは難しく、自分で失敗を繰り返しながら体で学習してもらうことになります。それぞれの「いい加減」な料理を作れるようになれば、料理人としては「一人前」手をかけても、かけなくてても、おいしい料理が作れるようになるのです。そして今日も「いい加減」料理道の追求は続きます（麻）

小星人語



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

ちくわは太め、ポテサラはぎつしり! 磯辺揚げもまた嬉しい B級! ポテサラちくわ天

酒と つまみ

世のなかには二種類の食べ物がある。詰める食べ物と詰められる食べ物だ。……なんてギターな事を言つてみましたが、これだけで今回私がオススメするリトスターが何か、ピントきたリトスターの方もいらっしゃるのではないか。そう、それはポテサラちくわ天。熊本のB級グルメと呼ばれていたりしたがリトスターの中でイチバン好んでメニューに載せられてる。作り方の説明はいらないだろう、と思うが一応。ちくわの中にリトスターの代表メニューであるポテサラを詰める、それを天ぷらにする、以上である。

あえて言うならば天ぷら粉に青のりが入っているのがリトスター流。からしこれが重要)と醤油で召し上がれ!さてさて、そんなポテサラちくわ天。これに合わせるべきお酒としてこちらをオススメ。まるで清酒のような吟醸香のクリアな味わいと言われる米焼酎(鳥飼)。こちらも熊本のお酒である。もちろんリトスター常にとのりあつかりていますよ!数あるメニューの中でもうひとつちくわ天が一番好きなのが…自分でわからぬが、自分でもわからぬが…穴があったから詰めちゃった!みたいなところが可愛い、愛されメニューです。



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、おしゃれな洋食や和食など、当店自慢のメニューをぜひお召し下さい!!



当店オーナー以来。
寒・季節は絶対人気!!
旨味!! ぱーんや、120円!!
あ、T字3cm!!

木 枯らしが吹く寒い日、食べたくなるごほんのおかずと言えば、はふはふ、あつたかな煮物!「里芋と鶏肉のおろし煮」は私がリトスターのスープの中で特に好きなメニューだ。里芋と鶏肉の唐揚げ、好きなものが夢の競演!

旬、真っただ中の里芋は、皮を剥き、しょうゆを薄く絡め、素揚げすれば、香ばしくホックリ。鶏肉も、下味を付けたものに薄く片栗粉をまぶし、油でサッと揚げ、表面をコーティングする。あとほ、煮汁でコトコト。ふつぶつ白なおろしを頂上にのせると、富士山に雪がかかったよう。崩すのがもったいないけど、ぜひ温かいちに。煮たおろしはしつかりな味、真っ白なおろしださっぱりと一段階で楽しめる。ごほんをスプーンに取って、煮汁に浸して食べるのもまたお勧め!

雪を抱いた富士山のように見目麗しく食べてはふはふ
里芋と鶏肉のおろし煮

じはんと
ぶかま

ぐわわらかく、火を通す。

そして、見た目の美しさにも注目ください。盛り付けをするとき、いつも

思い浮かべるのは富士山。小高く盛つた里芋と鶏のから揚げの上から大根おろしが入った煮汁をかける。さらに

真っ白なおろしを頂上にのせると、富

士山に雪がかかったよう。

崩すのがもったいないけど、ぜひ温か

いちに。煮たおろしはしつかりな味、

真っ白なおろしださっぱりと一段階で

楽しめる。ごほんをスプーンに取って、

煮汁に浸して食べるのもまたお勧め!



ママの偏愛マップ。

16 手

「べん」という音がしたかと
思うと、「うええええん」と
幼子の泣き声。電車内、母親の足元に
しがみついて立っていた小さな男の
子が、電車の揺れでドア壁に頭をぶつけてしまつたようだ。「あら、ごめんね」と母親は男の子を抱き上げる。
なかなか泣き止まない。ヨシヨシシテ子供を抱き抱てあやしながら、母親は持っていたコートを羽織ろうとする
がうまくいかない。よいしょよいしょと、試行錯誤しているところにさつと手を貸した女性がいた。ちょうどその母親の、親くらゐの女性。「どうもスマゼン、ありがとうございます！」
と幼子の母親が言わなければ、親子かと思うくらい自然な仕草で、手際よくコートを着させているその手づくさ。
きはまるで、確かに人を育てたことのある人のもの…そう、母親が自分の娘に接しているかのように、あたたかな手だった。

弟の結婚式が、先月地元であった。弟は幼い頃、泣き虫だった。同じ保育所に通っていたが、ほとんど毎日のように弟が泣いていたから、姉の私が呼ばれたものだ。今ではすっかり社会人をやっていて、「ここどこ忙しくって、10円ハゲが2つもできちゃってさー」と言いながらもケロリとしている。お嫁さんをもらうというのは、家族が増える、というとて幸せなどと。それでも、ああ明日は確かに流れ大人になつたんだなあ、なんて何ともしみじみと感慨深い気持ちになつた。妻をめどり、これから人の親になるとどうぞ弟よ。母の手を覚えていたるうか。

私の母は、明日の暮らしもわからないほどどの貧しい家に生まれ、幼少期を過ごしている。祖母は自分が不自由だったので、よく手元の手伝いをしたそうだ。母が弟を産むちょうどその頃、祖母は「くなっている。陣痛が始まり、一人で産院に行つて順番待ちをしていた母の背中を、見知らぬ初老の女性が「私の娘は今 分娩室よ。一人でも大丈夫、きっといい子が生まれるわ」と、さすってくださったのだそうだ。その手の温もりを、母は今でも覚えているという。

無

精者でおおざっぱな私は、人生の中でたくさんの大切なことや素敵なことから、目をそらしたり背けたりつむつたりしてきたのだ、ということをあの震災で知った。その直前に母が逝つたこともあった。母が私の心と体に刻み付けた様々な記憶と性質と知識は、震災で合点がいったかのように溢れ出してきた。「もっとよく見なさい」「もっとよく感じなさい」「もっと勉強しなさい」と、私の中の母が満を持して、内側からこぼれ落ちて來た。

たなかれいこさんは、食べることから得た経験をもとに、自分のこころとからだに向きあい、つくることに向きあい、やがてそれが仕事となつた。食により作られる体の声に耳を澄ませ、暮らしを見つめ、からだを健やかに保ち、美しく生きている。もちろん、その生き方を同じように真似すればいいわけではない。自分にあつたやり方が必要なようにも思う。それでも、ここには自分と、何かと、向きあうためのヒントがある。もっと目を開いて、耳を澄ませて、よく考えて…と強く語りかけてくる。経験からくる言葉は、力強い。(麻)

たべるクリニック
たなかれいこ

「たべるクリニック」

たなかれいこ (mille books)

04

グラタン大好き！



ごはん あんぱん ほんとう

グラタンが大好きだ。ホワイトソースは玉ねぎと小麦粉と一緒に炒めて作ると失敗しない。玉ねぎ半分をスライスして、バターで焦がさぬよう弱火で炒め、玉ねぎが半透明になつたら、小麦粉をふるい入れる。なんじんだら牛乳を入れ、なじませながら中火にし温める。フツフツとなつてきたらスープ(コンソメをお湯に溶かしてもできる)を足し、とろみがつくまで焦げないようにかきまぜる。塩、ブラックペッパーをいれて、好みの塩気に調整する。ややしつかり味をつけた方が具となじむ。あとは好みの具材に火を通しておいたものをグラタン皿にいれ、ホワイトソースを流し込んでチーズをのせて焼くだけだ。ホワイトソースの黄金比率は玉ねぎ1/8個・バター10g・小麦粉大さじ1・牛乳100ml・スープ25ml・塩小さじ1/4弱(一人分の目安)。4人前ぐらいが作りやすい。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

4



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・そ・う

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。



ティ・タイム 14:30～18:00 (土日祝 15:00～18:00)

くつろぎのティ時間。

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)

酒と肴とご満喫の時間。

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



● 01 / 02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、2月の月イチ連休は11日～12日でいただきます。みなさんはご迷惑をおかけしますがなにとぞよろしくお願ひします。

01月: ~7日(月)(年末年始休業)/14(月)/21(月)/28(月)

02月: 4(月)/11(月)/12(火)/18(月)/25(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。

● 新年は受験生応援特別企画(?)

週末限定!チキンカツカレー!

受験生へってのは、単なるこじつけでありますか(苦笑)、ええ、この季節、毎年恒例、週末ランチ限定のチキンカツカレー!



クリスピートマトチキンカツに、スパイシーな当店自慢のチキンカツカレーがベストマッチ!新年はやっぱりカレーから!2月いっぱい限定ですよ!

● スタッフ募集中です!

リトル・スター・レストランではこの度、週末の夜を中心にシフトに入っただける新スタッフを募集いたします。

たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな元気で楽しい方、いつしょに働いてみませんか?週末入れる方歓迎!詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。



秋休みは3年振りの山口帰省の時に体調を崩して以来、ずっとどのが重ったる調子がすぐれないまま年末まで営業と、ええ、毎年一度くらいは風邪をひくものだけれど、こんなに長引いたのは久しぶりですよと、ええ、まだまだ風邪の季節は続きます、ワタクシドモもスタッフも元気に日々仕事してまいりたいところでございますな、いや、健康第一(お)



あー、実は毎月新聞12月号は2年連続の年才チで、実はこれ書いてる新春イベント「ひばりスター・レストラン」の仕込み中なんですけどね、ええ、すみません、ハイ(苦笑)(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。

