

「毎月新聞ジヤム」はリトルスター・レシテンが発行している新聞です。

每月新聞

こほん

第103号

2012年12月

ふじん着のじき

果实

ゆるく溶かして

じんわり

果羹酒!

と  
3  
と  
3

ニ  
ロ  
ン  
コ  
ッ  
ッ

赤玉と  
ピーマンの  
ソーテー  
リキュール  
タッチ



はろみ  
しそ  
お漬物

寒

寒  
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  
うまみと香りが溶け出して、自  
家製の果実酒、シロップができ  
あがります。

甘くてもしっかりお酒の「レモンチェッロ」、新作は「紅玉とレーズンのブランドーリキュール」。「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。これから春にかけて、いちごも漬け時を迎えます。

あったかくしても、つめたくしても、シュワッとさせてもおいしい果実のうまみ、味わってみたいと分らないおいしさです！

小星★人語

**小星★人語**

料理とは不思議なもので、手をかけることも、かけないこともできるもの。そして手をかければかけるほど美味しくなるといってもなく、その間合いというか、「加減」が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、思ってしまう。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いと、理解できないことなのではないかと、思います▼味を決める「さじ加減」…甘味・辛味・酸味・苦味・旨味という五基本味をどのようにバランスとるのか…食材の持つ持っている味と食材の組み合わせ、そこへ調味料による味付けをする。できあがる味は無限にあって、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▼料理をスタップに教えるとき、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習得してもらうことになります。それぞれの「いい加減」な料理を作るようになかば、料理人としては一人前。手をかけても、かけなくても、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)

ちくわは太め、ポテサラはぎっしり！  
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。…なんてテキトーな事を言ってみましたが、これだけで今回私がオススメするリトスタメニューが何か、ピンときたリトスタフリークの方もいらっしゃるのではないかと。そう、それはポテサラちくわ天。熊本のB級グルメと呼ばれる、そしてわたしがリトスタの中でイチバン好きなメニューこそこれである。

あえて言うならば太ぶら粉に青のりが入っているのがリトスタ流。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、リトスタで常にとりあつかっていますよ！数あるメニューの中でどうしてちくわ天が一番好きなのか…自分でもわからない。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。



欠があつた入りたい。  
熊本県民がほしい!!  
そのままだももろろんずいい!!  
ファンタジー!!

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！」

ご当地派の方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただけます。  
家庭料理のお店に、当店自慢のメニューの数々をご紹介します!!



当店オープン以来、  
寒い季節は絶対人気!!  
旨味いっぱい、かつボリュームがあつたまろね!!

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

ごはんとおかず

木

枯らしが吹く寒い日、食べたくなるごはんのおかずと言えはふはふ、あつたかな煮物！「里芋と鶏肉のおろし煮」は、私がリトスタの煮物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、真つただ中の里芋は、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。あとは、煮汁でコトコト。ふっ

くらやわらかく、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。小高く盛っ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、ぜひ温かいうちに。煮たおろしはしっかりと味、真つ白なおろしでさっぱりと、二段階で楽しめる。ごは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

「どっ」といいう音がしたかと  
思うと、「うええええ」と  
幼子の泣き声。電車内、母親の足元に  
しがみついていた小さな男の  
子が、電車の揺れでドア壁に頭をぶつ  
けてしまったようだ。「あらら、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。ヨシヨシと子  
供を抱き抱えてあやしなげに、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、試行錯誤しているうちにぎゅと  
手を貸した女性がいた。ちょうどその  
母親の、親くらいの女性。「どうもス  
ミマセン、ありがとございます！」  
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事で、手際  
よくコートを着させているその手つ

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るからと、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る、「ごんごんごん」って、10円ハゲが2つもできちゃってさ！」と言いつつ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、ということでも幸せなこと。それでも、ああ月日は確かに流れて大人になったんだなあ、なんて何ともしみじみと感慨深い気持ちになった。妻をめぐり、これから人の親になるだろう弟よ。母の手を覚えていくだろうか。  
私の母は、明日の暮らしもわからないほどの貧しい家に生まれ、幼少期を過ごしている。祖母は目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、祖母は亡くなっている。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、きつという子が生まれるわ」と、さすってくださったのだそう。その手の温もりを、母は今でも覚えていそう。

## 当 見 聞 談

**無** 精者でおおざっぱな私は、人生の中から、目をそらしたり背けたりつむったりしてきたのだ、ということをおの震災で知った。その直前に母が逝ったこともあった。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来た。

たなかれいこさんは、食べることから得た経験をもとに、自分のこと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った。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。自分にあっ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 (mille books)



おうちごはん

**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ったら、小麦粉をふるい入れる。なじんだら牛乳を入れ、なじませながら中火にし温める。フツフツとなってきたらスープ(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。ややしっ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。

たべるクリニック  
たなかれいこ



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ら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!



## ● 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日でございます。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いたします。

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～ってのは、単なるこじつけではありますが(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!



クリスピーなチキンカツに、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てい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、いっ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、店頭チラシをご覧ください。



秋休みは3年振りの山口帰省の時に体調を崩して以来、ずつと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、ワタクシども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年連続の年オチで、実はこれ書いてるの新春イベント「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「リトスタぽきん缶バッジ」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～くよろしくお願いいたします。

