

毎月新聞 ご*はん

第104号

2013年1月

ふだん着のじとも
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン/品川区大崎、東京

季節の味やう。新酒とおもかげの魅力 フレッシュ

季節は冬。まだまだ寒さが続きます
が、日本酒の新酒、しぼりたてが
登場するごとに、春が近づいた気持ち
になります。

新酒、しぼりたての日本酒は、その若さゆえ
の味わいを楽しめるよう、火入れをせず生酒
のまま出荷されます。味わいは甘みが強いも
のから酸味が強いもの、辛いものまでいろいろ
あります。生酒ならば、みずみずしくフレッシュな印象のものが多くなります。
早春ならではの透明感のある新酒、旬の肴
と一緒に楽しんでみてください。

やまこーるは
よしやの
ナーテーサーバ。

冬のアテナリ
冬のオイシ漬け!!

霧雨氣も良きごはんもおいしい、素敵な人
気店が閉店しました。不思議に思ったが、オーナーご夫妻が離婚されたとのこと。どんなに
素敵なお店をやっていても、チーク／ワーカーに
亀裂が入るや、脆いことを目の当たりにしま
した▼うちほどと言えば、朝から晩まで毎日、喧
嘩する日もほんびん、二十四時間一緒にいます。喧
嘩することもありますが細なもので、同じ方向
を目指して共に歩むという気持ちがあるので、
今のところ大事には至りません。そして私
たちオーナー夫婦が安泰でいる一一番大
きな理由は、スタッフの存在です▼うち
のお店は入れ替わり立ち替わり、十二人
のスタッフが働いています。それぞれ個
性豊かなスタッフが、新鮮な空氣をもたら
してくれたり、風を起こしたり、とき
には嵐を呼んでしまったり…それでもい
つも同じ方向を目指そうとしてくれる…
私たちがふたりばっちりじゃないと教えて
くれる…スタッフは私たち夫婦の「かすが
い」です▼料理や接客の技術力は基本的に必
要なこと。そこに想像力や観察力や集中
力が加わって仕事の精度が増してい
きます。でも、なにより大事なのは
は「愛情」であると信じています。料理を出す前に「おいし
くなあれ」と魔法をかける…心から楽しんで欲しいとお
客様に接する…そこには愛情
が必要なのです。仕事に惜し
みなく愛を注げるのも、スタッ
フというチームの愛情が支えて
くれているのだな、と感謝です(麻)

小星★人語

霧雨氣も良きごはんもおいしい、素敵な人
気店が閉店しました。不思議に思ったが、オーナーご夫妻が離婚されたとのこと。どんなに
素敵なお店をやっていても、チーク／ワーカーに
亀裂が入るや、脆いことを目の当たりにしま
した▼うちほどと言えば、朝から晩まで毎日、喧
嘩する日もほんびん、二十四時間一緒にいます。喧
嘩することもありますが細なもので、同じ方向
を目指して共に歩むという気持ちがあるので、
今のところ大事には至りません。そして私
たちオーナー夫婦が安泰でいる一一番大
きな理由は、スタッフの存在です▼うち
のお店は入れ替わり立ち替わり、十二人
のスタッフが働いています。それぞれ個
性豊かなスタッフが、新鮮な空氣をもたら
してくれたり、風を起こしたり、とき
には嵐を呼んでしまったり…それでもい
つも同じ方向を目指そうとしてくれる…
私たちがふたりばっちりじゃないと教えて
くれる…スタッフは私たち夫婦の「かすが
い」です▼料理や接客の技術力は基本的に必
要なこと。そこに想像力や観察力や集中
力が加わって仕事の精度が増してい
きます。でも、なにより大事なのは
は「愛情」であると信じています。料理を出す前に「おいし
くなあれ」と魔法をかける…心から楽しんで欲しいとお
客様に接する…そこには愛情
が必要なのです。仕事に惜し
みなく愛を注げるのも、スタッ
フというチームの愛情が支えて
くれているのだな、と感謝です(麻)

纖細な香り、ほのかな苦み。
「山うどと牛肉の炒り煮」で
春の足音を聞く。

酒と

今月 東京でも初雪が降りました
まだ寒さも厳しいですね。でも、八百屋さんを覗いてみて下さい。ひょっこり顔を出しているのは、山菜たち。小さな春の足音、近づいております。

リトルスターレストランでも、山菜を使ったメニューが登場！私のお勧めは、「山うどと牛肉の炒り煮」。醤油と砂糖ベースの甘辛い味付けが、お酒にも合います。

実は、お店で働くまで山うどを料理したことなく、むしろ食べた記憶もないくらい、興味がありませんでした。見た

島でもなじみの味。普段はビールばつかりだけど、芋焼酎のお湯割りでも、合わさせてみようかな。(はま子)

山菜って、大人の味ですよね。食べるとどうでしょう。春を感じさせるような繊細な香り、シャキッとした食感、ほんのりとした苦み。今まで避けていために、お店で作るようになって、この美味しいことに目覚めたのです。

島でもなじみの味。普段はビールばつかりだけど、芋焼酎のお湯割りでも、合わさせてみようかな。(はま子)



「ヒースター・コレクション——略して「ヒト・コレ!」

ごはん・味噌汁などにも、お酒などにもあっいくつぶらしがりい感じで、
家庭料理屋のあたたかさで、当店自慢のメニューをぜひお召し下さい!!

いわしとじはんの間に隠され
おいしさのヒミツ。
「いわしのかば焼きどんぶり」

「これ
かわいい
うさぎ

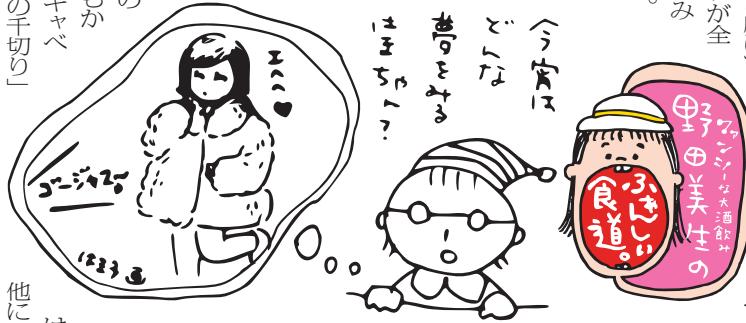


べ
飯好きな私は、井ぶりモノに目
がない。ランチメニューの中
も飛び抜けヒイキにしているのは、
「いわしのかば焼きどんぶり」。
てらでると美味しそうにご飯の上に
乗っかってたかば焼・甘じょっぱいタレ
で照り焼かれたいわしとご飯の境目に
にその美味しさは凝縮されている。ス
ープで端からすくつて食べる。一口、
三口くらいであわりと清涼感があふれ
る千切りにされた大葉と、ゆかりの
風味が絡んで、「はー」となる。その
瞬間がとても好きだ。かば焼を乗せ
る前に、ご飯にホンの隠し味程度に
散らす、大葉とゆかりが何よりのスペ
シスとなっていわしの旨みを引き立て
るのだ。さらにランチのどんぶりモノ
には、ささやかながら小鉢も付け合せ
にお出ししている。その日によって内
容は変わるので、「カリフラワーの
あらやら漬け」や「にんじんのスペ
イスサラダ」のように、歯がたえが好
く、ほんのり酸っぱ味があり、さっぱ
りしたもののがよく合うようと思つ。か
ば焼であまくなつた口の中を、小鉢
を挟みながらの三角食べ。ランチメ
ニューで一番好きなモノは、と闘かれ
れば即答できる一品だ。(スマタ)

先日、遅番出勤をした私に同じキッチンスタッフのはまちゃんがこういった。「のだが、今日私の夢にでてきたよ。ほんと。私何してた?」「のだがね、キャベ千を切ってるんだけど、切り終わったあとキャベ千をぱーっと広げてのやみつたらそれね、そうするとそれが全然つながつていて服みたいになってるの。」

「へえ。」
はしゃいだ私を
夢の中まで注
意しているなんて
さすがしっかり者の
のはまちゃんだな…
と感心するところなの
だが、夢の内容はともか
くまずここで言う「キャベ
千」とは「キャベツの手切り」
のことだ。私が言いたいのは、こん
な夢を見るほどにまで私たちリトス
タキッチンスタッフは日々「キャベ
千」を切っているということだ。
日替わりの揚げ物ランチ定食に使わ
れることの多いそれは、少なくとも

まちゃん。
キャベ
千の服は着ませんよ、は
まちゃん。



その16 キャベチドリーム

何 かを見たり聞いたり経験したとき、そこに自分が「イメージを共有」できた場合、人は深く感動したり、心を動かされたりする。その「イメージの共有」が、演劇を支えている原理だ、と平田オリザは言う。

彼の演劇は、通常人間が会話したり生活しているときに「不自然だ」と思われる行動や話し方はしない。リアルさを追求する彼の演劇は、徹底的に不自然さを廃するために、不自然なほど細かく徹底的に演出されている。何気ない動作も、会話も、相の手も、計算しつくされている。「心」という共有しにくいものを共有するために。一方、彼は演劇という採算の取れにくい芸術を続けていくために、厳しい台所事情を支えるため、手を尽くして世界を駆けまわる。

そこにお店という世界をつくり、続けていくという仕事との共通点を見るのだ。なにげない空間や接客や料理に、どれほど注意を払わなければならぬか、「お店を営業する」以外の膨大な、細かな仕事をしなければならないか。そして「演劇」の心のイメージを共有し、心が動く。(麻)

「演劇1 演劇2」

監督・製作・撮影・編集 想田和弘
出演・平田オリザ 青年団



平日で20食、休日で30食分は用意している。未経験で入ったこの仕事、最初はきれいに切れないという点においても時間がかかるという点においてもこのキャベ千には相当泣かされたものだ。

そんな私も調理の仕事について2年を迎える。キャベ千においては自分

の中での切りやすい方法も分かるよう



市 販のルーの味ってたまに食べたくなる、でも、パッケージに書いてあるレシピそのままに作ると、少し胃もたれする。市販のルーには脂分がいっぱい。ルーの成分を倍ぐらいに薄めてヘルシー仕様にする、というのが

いいみたい。牛すね肉を大きめにゴロゴロきたものに塩・胡椒をすりこみ、フライパンで強火で表面だけ焼く。ヘルシーバージョンなので、肉を鍋に移したら水を分量通りに入れて、強火にかけ沸騰させたらフツフツの状態でフタをして2時間ぐらい煮る。肉が軟らかくなってきたら、じゃがいも、人参、玉ねぎなど野菜を入れて、脂分を薄め旨味を足すためホールトマトを一缶入れてさらに煮る。野菜に火が通ったら火を止めルーを溶かし、再度火をつけ沸騰したら火を止める。一度完全に冷めるまでおいてから、もう一度温めて食べる方が味がしみておいしい。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



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)

にぎやかな是食屋さんの時間。

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。



ディ・タイム 14:30~18:00 (土日祝 15:00~18:00)

くつさきのカフェ時間。

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



● 02 / 03月のお休み

毎週月曜日は定休日、2月も3月も月イチ連休は11日(月)~12日(火)でいただきます。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ひします。

02月: 4(月) / 11(月) / 12(火) / 18(月) / 25(月)

03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。

● 2月と言えば

やっぱりバレンタイン!

今年も男性諸君がそそそわする季節がやってきましたね、バレンタイン(笑)。

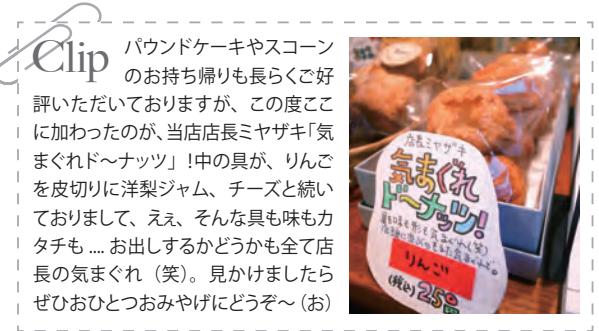
当店では、今年もこいけ菓子店によりますバレンタイン限定、とろりとあつたかチョコレートケーキ「**フォンダン・ショコラ**」、ティ・ディナータイムの特別デザートとしてお出ししております!お見逃しなく~!



● スタッフ募集集中です!

リトル・スター・レストランではこの度、週末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? 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。



リニューアルから5号、ようやくこのデザインにも慣れ、勝手知つてある程度テキパキと作れるようになってきたかなと思いつつ、やっぱり発行が遅れてしまうわけですが(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~くよろしくお願いします。

