

「毎月新聞」ジ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

ジはん

第105号

2013年2月

ふだん着のジはん

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

はん、ちゃんと食べてますか？リトルスターレストランのランチは「食堂ごはん」！しっかりとおいしくて、ボリュームもあって、栄養バランスも考えちゃう、まさに質実剛健な「ふだん着の、ごはん」。

リトルスター創業以来のテーマを凝縮した「ごはん」なのであります。

毎朝、日高昆布と花かつおでたっぷりとする合わせ出汁。そこからつくるお味噌汁。必要な分だけ玄米を精米して、ガス釜で炊きあげる五分つき精米のごはん。定番のハンバーグは国産ひき肉をつかって、お箸で食べられる家庭の味に。定番のチキンカレーはスパイスからブレンドして作っています。

日替わりはバリエーション豊富に、毎日食べても飽きないメニューづくりを心がけています。つけあわせのマカロニサラダやお漬け物も一つ一つ手作りで、心と体に栄養補給するリトルスターランチ。どうぞ召しあがれ！

リトルスターランチは
ふだん着の
ごはん



あんの
味!!

国産ひき肉でつくったハンバーグは!!
お箸で食べられるハンバーグは!!

いっ
つも
の
味!!

小星★人語

日高昆布と花かつおでたっぷりとする合わせ出汁。そこからつくるお味噌汁。必要な分だけ玄米を精米して、ガス釜で炊きあげる五分つき精米のごはん。

リトルスターは
オー・okayan 地元の
山崎・阿東産!!
毎日五分つき精米、
ガス釜で炊きたてごはん!!

どちらもバランスよくこなしながら、気持ちよく暮らしたい。ほぐよく、好い加減に!! (麻)

「主婦の仕事は自我との戦い」とは辰巳芳子さんの言葉だったか。「家族を幸せにするための仕事」と自分のやりたいこと……

週六日、一日二十四時間の仕事をしながら主婦として家事をこなすのは至難の業で、ツレアイと父、家族の協力なしではやっていけません。もちろんネコは気ままに、協力してくれるわけでもないのですが▼短時間で家事をこなすには段取り第一。朝起きたら湯を沸かしお茶を煮出します。その間にネコのトイレ掃除、リビングの窓を開けて空気を入れ換え、朝食の段取りをし、ささっとホウキで掃除をし、風呂に入ります。風呂から出たらツレアイを起こし、寝室の窓を開けて、ベッドメイキングし化粧その他、身仕度を整えたら、朝食を作ります。父の昼・夜の食事の準備もできたらここで、ツレアイが風呂から出たら一緒に朝食をとり、猫にもエサをやり、仕事へ出かけます▼仕事から帰ると食器洗いや、風呂掃除。この二つの仕事はツレアイと父、気づいた方がやってくれます。ゴミを出すのはツレアイの仕事。私はやっぱり食事の仕込みをしたり洗濯機のセットをしたり、ネコをブラッシングしたり……洗濯物を干すのは父も得意で、基本的に「自分のものは自分で」干します。掃除は普段は軽く休みの日にまとめてやります。なるべく散らかさないこと!▼「主婦の仕事は自我との戦い」とは辰巳芳子さんの言葉だったか。「家族を幸せにするための仕事」と自分のやりたいこと……

ねっとり、もっちり、アツアツ。
甘辛の具がアクセント、
里芋コロッケは、家庭の味。

酒とつまみ

ぽ っとりと下ぶくれた、小ぶりの槽田のコロッケが三つ。箸をそっと入れると熱々の湯気からほんのり立ち上る、里芋と蓮の、素朴な土っぽい香り。さらにはコロッケのタネに混ぜられた、エビや椎茸、蓮の甘い香り。キッチンのはまちゃんがんばっている傍を通ると思わず「いい匂い！」と大きく深呼吸してしまう。

コロッケメニューのなかでも、里芋のそれが、風味、食感、風貌までがピカイチだと思っている。コロッケにはウスターソースを少し垂らして口に運ぶ。アツアツ揚げたてなのでヤケドに注意しながら、ねっとりもっちりとした里芋の舌触りを味わう。ランチではなかなかお出しできない、手間暇かかった夜だけのリトスタメニュー。その好物メニューと一緒に温めてふくよかになった日本酒をたしなんでみたいなど、店長、熱燗の日本酒を合わせるなら、それがオススメですか？（めまた）



ふりかけで里芋コロッケ
しっとりあつあつ!! あつあつに、
ヤケドに注意して食べべし!

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!」

お酒派の方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただける
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!!



ほいっ! ほいっ! とお召し上がり。
三角おにぎりもいいものは、
選べる具がまたおいしいわ。

握る人で味が変わる不思議。
おいしい米と塩に加えて
手の技が、おにぎりを旨くする。

ごはんとおにぎらず

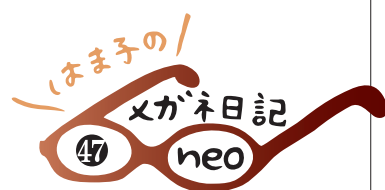
リトスタのキッチンスタッフになる
と避けては通れない修行がある。
それは日本人ならみんな大好きな三角形
のあいつ。そう、「おにぎり」修行である。
それは誰でも一度は作ったことがある
だろう「おにぎり」、その世界はとて
も深い。おいしいおにぎりを握るため
には、おいしいお米を使うのはもちろ
ん、手水の量、塩の量、握る強さ、握っ
てからお客さまにお出するスピード
などいろいろな加減がそのおいしさを
左右するのだ。

修行がはじまると賄いの度におにぎりを
握る。最初はきれいな三角を作るこ
とすら難しいが、何度も回数を重ねる
ごとにリトスタらしいおにぎりが握れ
るようになるのだ。最後にスタッフ全
員に食べてもらい「おいしい!」をも
らえて晴れてお客さまに食べて頂ける
「おにぎりデビュー」となるわけだ。

アルバイトとして入る前にお客として
来店したあるスタッフは、おにぎりを
食べてここで働くことを決めたそう
だ。「ごねだと思った」そうスタッフに
言われたリトスタおにぎり。夜限定の
このメニューですが、梅、おか、昆布、
ゆかりの四種類をご用意して今日もあ
なたをお待ちしております。（のだみ）

二 一 月初め、引越しをしました。大変だったのは、ものが多いこと。もともと物持ちの上に、なかなか捨てられない性格の私。何が一番多かったかと言うと、服飾専門学校時代の課題作品。まとめても大きな段ボール箱に三つ！ちょっとでも減らそうと、改めて分別。それにしても課題多過ぎたよ...。デッサンから平面構成、ファッションデザインのイラスト、服の製図と型紙、作った服、染め物、織物、編み物、羊毛から紡いだ糸...など並べてみると、我ながら頑張っていたんだと、と感心してしまいました。

三月の初め、二回目の「コースターを作る会」をスタッフと開催します。今回はお店で使うものだけでなく、お店の中に展示と販売もする予定です。スタッフの、のびのびと良い作品を作れるよう、手助け出来たら良いな、と思っています。学生のときに学んだことを生かしてもらええるこの職場で働けて、本当にラッキーだと思います。ちなみに、我が家にある山積みものの...過去の課題作品ですが、これから役に立ちそうなものだけ、厳選することに。しかし、どれもこれも努力の結晶、片っ端から見てもうちに、愛おしく思えてきます。結局半分以上は手放せず。ダメななあ(涙)



山積みのものが
物語る。



当 見 聞 談

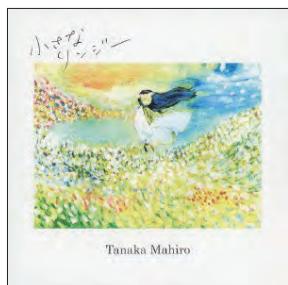
大 人と呼ばれるような歳になって久しい。僕だってそれはそれなりにいろいろな経験をし、知識だってつけてきた...たとえ、はじめてのことでも、観察力に想像力、それなりに巧くやれるようにもなったし、年相応に知恵もついた...ように思う。

まだ10代だという彼女の歌を聴いた...シンプルで、でも必要十分なピアノの伴奏に、誰かに似ているようで、誰にも似ていないその歌声...それだけで僕をぐっと惹きつけるには充分だったけど、なによりその、クラクラするくらい眩しく剥き出しな言葉...もしも僕がもう少し若くて、ちょっとカッコつけて斜に構えたような年頃なら、決して響かなかったようなその言葉が、彼女のその独特な擦れた声にのって、何度も何度もリフレインする。

「僕らはなぜ知りながら わからないんだろう」言葉が刺さる、そしてはあたたかく解けていく。大人になって、いろんなこと知って、イチチョ前にわかった気にさえな...そう、僕だってホントはなんにもわからないまま、大人になったんだよ、わからないまんま。(お)

「小さなリンジー」

田中茉裕 (AVOCADO records)



たまごどん

う ちの父は、卵が大好き。玉子焼きやゆで卵はもちろん、カレーや味噌汁、何にでも卵をのせたがる。先日は自宅で吞んでいて、メに「たまごどん、かなんか食いたいなあ」と言い出した。そこで、ササッと作れるたまごどん。

まずは煮汁、出汁(もしくは水)半カップに、酒・砂糖・醤油を大さじ1ずつ入れ煮立てる。そこに具材を放り込む。野菜嫌いの父に野菜を食べさせようと、ここぞとばかりに、きのこや小松菜、大根葉や千切り人参などを入れる。もちろん肉でも良い。薄い肉の方が、火が通りやすく使いやすい。干し椎茸を戻しておいて、その戻し汁を出汁として使い、椎茸はスライスして具材として使うと味わい深い。フツフツの状態まで煮て、具材に火が通ったら、溶いておいた卵を全体に細く流し入れる。そのまま混ぜずにふわふわと卵に火が入ったらできあがり。余熱を考えて早めに火を止めるが、料理の心。



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)

にぎやかな定食屋さんの時間。

★ 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。



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！



● 03 月のお休み

毎週月曜日は定休日、3月の月イチ連休は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いいたします。

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。

● ホワイトディは「メレンゲレモンタルト」!

ホワイトディの特別デザートは「メレンゲレモンタルト」! ふんわりメレンゲの白い白に、レモンクリーム、の甘酸っぱさとほろ苦さのさっくりタルト! まさにそれが恋の醍醐味ってな、ホワイトディにぴったり! 17日(日)までお出しいたしますよ! お見逃しなく



● 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、店頭チラシをご覧ください。



定休日、キッチンスタッフのはまちゃんプレゼンツ、2回目のコースター教室開催のあと、這々の体でなんとか入稿しております「毎月新聞ではん」... 休みなんかないよう(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チ」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。

