

「毎月新聞 ごはん」はリトルスターが「発行している新聞です。

# 毎月新聞 ごはん

第105号

2013年2月

ふだん着のじとも  
Little Star Restaurant  
リトルスター/mitaka,Tokyo

「ごはんちゃん」と食べてますか? リトルスターーレストランのランチは「食堂ごはん」! しっかりおいしくて、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、ごちそう」。リトルスター創業以来のテーマを凝縮した「ごはん」なのです。

毎朝、日高昆布と花かつおでたっぷりとる合せ出汁。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づき精米のごはん。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ペイスからアレンジして作っています。

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ランチ。どうぞ召しあがれ!

ご

はんちゃんと食べてますか? リトルスターーレストランのランチは「食堂ごはん」!

しっかりおいしくて、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、ごちそう」。

リトルスター創業以来のテーマを凝縮した「ごはん」なのです。

国産ひき肉でじっくりやわらか!!  
あさげたべるき當ハバーブを食!!

いふもの

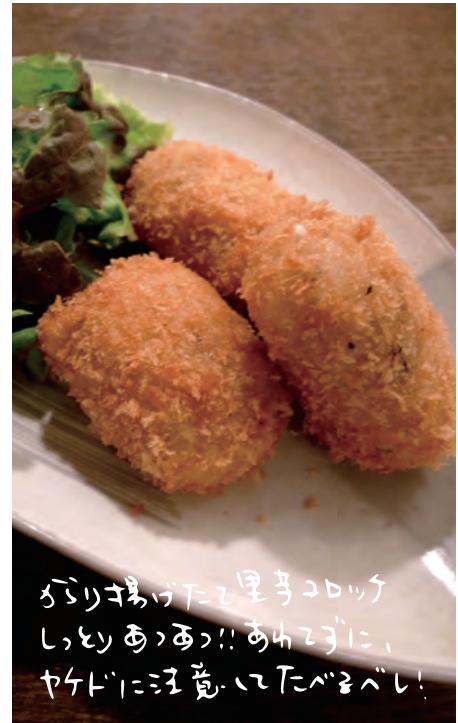
味!

ねつとり、もつちり、アツ  
甘辛の具がアクセント、  
里芋コロッケは、家庭の味

# アツトコロ

ほ こでひとと下ふくれた 小ぶり  
な橋のコロッケが三つ。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、素朴な土つ  
ぽい香り。さき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…キッチンのはまちやんが仕込んで  
いる匂を通じと思わず「いい匂い！」  
と大きく深呼吸してしまった。  
以前、友人あいちゃん宅の夕食に招  
かれた時に食べて感動した、お母さ  
んの手作り里芋コロッケ。実はその  
「お家メニュー」を参考に、リトスター  
メニューにも加わったのだ。数ある

三ロッケメニューのなかでも、黒芋の  
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  
スターーソースを少しづつ垂らして口に運  
ぶ。アツアツ揚げたてなのでヤケドに  
注意しながら、ねつとりもつちりとし  
た里芋の舌触りを味わう。



1



リヒレスターコレクション — 暇な「リト・コレ!」

ごはん二杯の方にも、お酒二杯の方にも おしゃべりお召し上がりいただけます  
料亭の店として、当店自慢のメニューの数々をお推介会 !!



リ トスターのギッテンスターにな  
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  
のあいづ。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」その世界はどこ  
も深い。おいしいおにぎりを握るた  
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  
てからお客様までお出しそるスピード  
などいろいろな加減がそのおいしさ  
を左右するのだ。  
修行がはじまると頗りの度におにぎり  
を握る。最初はきれいな三角を作るこ

「どうも難しかった。何度も回数を重ねる感じで、リトスター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ひ、「おいしい！」をもらってきて晴れてお客様まで食べて頂ける「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。『いいだと思った』そうスタッフに言わせたりトスターおにぎり。夜限定のこのメニューですが、梅、わかか、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。(のだが)

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

ハジメ  
アラビア  
アルカバ  
アラビア  
アルカバ



山積みのものが物語る。



—— 月初め、引っ越しをしました。  
大変だったのは、ものが多いこと。  
どもども物持ちの上に、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、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。それでも課題多過ぎだよ…。

デッサンから平面構成、ファッショングループのイラスト、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…などなど並べてみると、我ながら頑張っていたんだなと感心してしまいました。

今私は、リトルスターレストランの料理人として働いていますが、料理以外のものも作らせてもらっています。お店のフェルトのコースターやカーテンなどです。学校を卒業してからは、ほとんど縫い物もしておらず、無駄な時間を過ごしてしまったんじゃないかな？ と親にも申し訳ない

上は手放せず。ダメだなあ（涙）

# 当う見聞記



Tanaka Mahiro

## 「小さなリンジー」

田中茉裕 (AVOCADO records)

**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ならなかったし、年相応に知恵もついた…。うん。

まだ10代だという彼女の歌を聴いた…。シンプルで、でも必要充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、決して響かなかつ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、

イッショ前にわかった気にさえなって…。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、わからないまま。(お)



06 なんでも、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、カレーも味噌汁、何にでも卵をのせたがる。先日は自宅で呑んでいて、めに「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て使いやすい。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。フツフツの状態で煮て、具材に火が通つたら、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つたらできあがり。余熱を考えて早めに火を止めるが、料理の心。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant

4



### 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)

にぎやかな食食屋さんの時間。

★ 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潔い白に、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。



定休日、キッチンスタッフのはまちゃんプレゼント、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「毎月新聞ごはん」.... 休みなんかないよう(苦笑)(お)

### 「リトスタ(ぼきん)ご業内。」

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。

