

「毎月新聞」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 ごはん

第106号

2013年3月

ふだん着のじむ

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

これを「へず」に
リトスターの春は語らない!!

春は短し

ふだん着

くしんぎ

春

が近づくと毎年のように、お客様に「あれ、そろそろ」と催促される、春のリトスター定番メニューそれは「たけのこチャーハン」と「いちごのババロア」です!

旬のたけのこ、塩こんぶ、バターでじゃっじゃと炒めたチャーハン、そしてたけのこといえは仕上げに木の芽は欠かせません。春の甘みと苦みが一体となった和風のような洋風のようなチャーハンは、たけのこの出回る今だけの贅沢メニュー!

「いちごのババロア」も露地物のいちごが出回る今だから、おいしくたくさん召しあがっていただけます。甘すぎず、いちごそのもの!といった感じの甘みが嬉しい春のデザートです。

「たけのこチャーハン」は後だけのメニューですが、「いちごのババロア」はランチタイムも含めて一日中召しあがっていただけます。リトスターの春は、まさに今!春爛漫でお待ちしております。

たけのこ
チャーハン

まさにいちご!!
旬のいちごの香りとあじい!!
みいやババロアですよ!!

たけのこ
チャーハン

シャキシャキのたけのこに
甘やがなバター、
そして塩こんぶの旨味!!

小星★人語

自分は平凡な人間だと思って育ってきましたが、中学生の頃から「あーちゃんって、変わってるね」と、しばしば言われるようになりました。自分ではそこが変わってるのかよく分からなかったけれど、「誉め言葉として受け取っておくね」と答えていました▼個人的な人とか、自己主張がきちんとできる人に憧れるところはありました。だからといって奇抜な格好や派手なこと、人と違うことをしようと思ったことはありませんでした。ただ「自分がいいと思ったものは、いい」というところは頑なにあって、周りの人間や流行にあまり左右されない、かといって流行のものでもないものはいい、自分の心に素直であることには努めてきたように思います▼ミュージシャンで言えば、どんな歌を歌ってもその人だと分かってしまうような個性のある人が好きだし、作家さんならその人にしか書けない何かをもっている作家とは言えないでしょう。隠しても隠してもにじみ出てしまふ、それが個性というものなのだと思います▼当店の料理は「普通においしいね」と評されることがよくあります。高級素材でもない創作料理でもない、日本と世界の家庭料理です。ほっとする、想像できる味...でもさらに、できれば、目指すところは、その想像よりも「平歩先のおいしさ」。

想像を少しだけ超えてくる味...そんな個性が出せれば、成功。平凡にして個性的、が目標です(麻)

じっくり火を通した
カリフラワーの甘みを
甘酢でさっぱりとあちら漬け！

酒と
さっぱり

リトルスターレストランの定番メニューともいえる「カリフラワーのあちら漬け」。ランチのお惣菜や夜の酒の肴にと大活躍のこのメニューですが、「あちら」はポルトガル語で、野菜や果物の漬け物を意味する「achar（アチャール）」に由来した言葉。和製ヒクルスといったところでしょうか、一般的には唐辛子をいれた甘酢漬けを指すようです。

近頃は安定した品質で作れるようになってきました。ゆっくりじっくり火を通すことで引き出したカリフラワーの甘みに、さっぱりとした甘酢がじんわり。ビールや焼酎にぴったりのカリフラワーのあちら漬け、三皿分をご注文してお一人で召しあがるお客様も！

先日あちら漬けの味見を店長にお願いしたところ「のたまらしい味になってきたね」と言われました。ぜひともあちら漬けのだみバージョン、ご賞味下さい！（のだみ）



リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ど派手な方にも、お酒派の方にもおしいお出しがしたい！
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！！



リトルスターレストランの定番メニュー、ねぎとん。豚ロース肉をカラリと天ぷらにしたら、大根おろしと万能ネギをたっぷりかける。仕上げにポン酢しょうゆをお好みの量で。揚げもののなかに、さっぱりと食べられる。ある日の日替わりランチは、ねぎとん。さすがの人気ぶりです、ランチ分がおしまいになってしまった。ねぎとんが大好きな私は、「賄いで食べられないのかあ。」とガツカリ。もちろん他のスタッフも食べられない。その日の夜、ねぎとんの夢を見た。アルプスの少女ハイジに出てくるような草原の中に、小さ

な木の家がある。そこにスタッフを招いてねぎとんを振る舞う、という、ねぎとんに何とも合わない設定（笑）店長にその話をする、それ以来、ねぎとんがランチメニューの日は「また夢に出てきちゃうからね」と、賄いでリクエストしてくれるのが、嬉しい。常連のお客さんにも人気なねぎとん。小耳に挟んだ、最後まで美味しい食べ方。お皿に残った万能ネギとポン酢をご飯にのせる、「ネギのつけご飯」豚の脂のほんのりした甘さが加わって、なるほどご飯にとっても合う！これは：食べないと、夢に出てくる！（はま子）

揚げもののなに
さっぱりとたべられる。
ねぎとんの可能性は限りない？
おはんと
おはんと



ママの 偏愛マツ

17 教室の花

学校について真っ先に目に飛び込んできた光景…それは同級生みんながずらりと机に向かって模試を受けている姿：衝撃的だった。そうだ、今日は3年生になって最初の模試日、いつもより少し早く登校しなければならぬ日だった……大きな花束を抱えて、右往左往…頭を掻きながら教室へ入って席に着く。やってしまったかと思いつつも、模試が終わったあの花をどきどき綺麗に飾ってやろう、と思う。ささやかな春のおすそわけ。新学期の始まり、春のうらかな空気に浮かれて大ボカをした思い出。

「トルスターレストランのレジ横には、椿の花が一輪飾ってある。店長の家の庭のものだそう。固く閉じていた椿がすっかり開いて、あんなに小さくつぼんでいたこの中に、これほど幾層にも花びらが詰まっていたのか、と驚く。

実家の椿も、きつと満開だ。あの教室の花瓶には今、何の花が飾られているだろう。

「教室の花は、みんなが持ってきたものを飾りましょう。」

私が通った小学校、中学校では、そんな風に好き好きに持ってきた花を飾る習慣があったので、教室の花瓶はいつも季節の草花でいっぱいだった。朝の会で、「今日の花は〇〇さん

りがとう」と先生が紹介してくれるのが少し恥ずかしながらも、嬉しかったのを覚えている。

私の実家は山のおもにとあり、裏は竹やぶ、庭は広し、である。名も知らぬ草木も多く、それはそれはうっそうとした緑に囲まれて育った。

庭の草木がほころび始めるこの季節、中学3年生になったばかりの春。朝家を出ると匂い立つ草花の香りに誘われて、そうだ学校に持っていこう！と、祖父にお願いして花切ハサミをもらう。庭中の花を集めて包んだ大きな花束を抱え、自転車にまたがった朝の空はまだ、少しひんやりとして澄んでいる。花束と一緒に風に揺られながら、高揚した気持ちでペダルをこぐ。

当 見聞 読



できるだけフラットな視点を持ち続けたいと思うのだ。思い込みや聞きづてや噂や好き嫌いの、色眼鏡でもものを見てはならないと、いつも自分に言い聞かせているところがある。経験や統計によりある程度物事は予想ができ分析ができたりするが、結局はひとつとして同じものなどないのだから。だから私は「見たい」「知りたい」「聞きたい」という好奇心を抑えられない、そのあらゆる見たもの聞いたものの経験が、自分の人生の一部、生きるってことなのだ。

世界は広く、人々は出会っても出会いきれないほど多種多様な人たちがいて、思想や学問や宗教の世界も果てしない。そのすべてに出会うことは無理だけれど、本が少しでも私の世界を広げてくれる。池澤夏樹の小説を読むとき、そこに私は世界を見る。フラットな視点から描かれた世界。小さな私という船は、

その本の世界という海のうねりに、心地よく身を任せる。目的地はない。けれど、旅の終わりはいつも、心地よく、その意味を私の中に残してくれる。主人公のアイヌの少年が、旅の終わりに得た何か、と似た何かを。(麻)

「氷山の南」

池澤 夏樹 (文藝春秋)



高 校生の頃はお弁当持参が基本で、母はほぼ毎日お弁当を作ってくれた。そしてほぼ毎日のように、鶏の唐揚げが入っていた。クラスのトモダチにも交換してと頼まれる人気のメニューでありました。冷めても美味しい。

鶏もも肉は国産で。よいお肉を使えばおいしくなるに決まっているが、贅沢は言わない、でもなるべく健康に育ったものを選びたい。余分な脂肪と皮を取り除き、ほどよい大きさに切る。ボウルに入れて1キロあたり小さじ1程度の塩をして揉み、さらに胡椒、ナツメグ、ほんのリカレー粉をふって揉み、醤油大さじ3強、酒大さじ3弱、生姜のしぼり汁大さじ1以上(好みで)を加えて揉む。160-170℃の油で揚げ、細かい泡が減ってきたら一度上げて1-2分休ませ、再度180℃の油で、油が乾いた音を立てるようになるまでカリッと揚げる。お好みでレモンを搾って。あつあつも、冷めても美味。



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・豚き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)

酒と肴とごまんの時間。

★ 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



● 04/05 月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、4月は29日(月)～30日(火)、5月は19日(日)～20日(月)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致します。

04月: 1(月)/8(月)/15(月)/22(月)/29(月)/30(火)

05月: 6(月)/13(月)/19(日)/20(月)/27(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。

● 自家製のドリンクも

いちごの季節!

この季節、いちごはババロアだけじゃないですよ!と、自家製のドリンクもいちご真っ盛り!

まずは甘い風味のラム酒がいちごによく合います!

「自家製いちご酒」は、さっぱりソーダ割りにロック...そこにミルクを加えて「いちごミルク」は乙女のお酒!(笑)。

バナナといっしょにリンゴ酢で漬けた「いちごのミックスフルーツ酢」!はサワーでよし、もちろんジュースでもでもお出しできますよ!.....ウキウキ春はいちごで楽しみましょう!季節のもので、お早めどうぞ!



3月で当店を卒業したのはまつつん。

学校が忙しくてシフトに入る頻度はそれほどでもなかったけれど、2年の長きにわたっても動めてくれました。いつもテキパキした仕事ぶりはリスタ1のスピード番長、スタッフみんなにも信頼され、愛されましたね...と、そんな彼女、実はこの春からワタシ地元山口で獣医さんになります...帰省するときはまた成長した彼女に会えるのが楽しみです(お)



春の集客後記

毎度ながらすっかり入稿が翌月にずれ込んでおります毎月新聞...と、そんな本日、2月末で卒業したホーリーに無事赤ちゃんが生まれました!おめでとう!&おつかれさん!(笑)(お)

「リスタぽきん。」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「リスタぽきん缶バッジ」や「リスタ米ぬか石けん」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。

