

「毎月新聞」(しまん)はリトルスター・レストランが発行している新聞です。

毎月新聞ご*はん

2013年3月

ふじん着のじき
Little Star Restaurant
11/F NEX-1, Mitaka, Tokyo

これをたゞへてに
リトストの脳に詠ひやうかな

アコバババ
ナニナニナニ
バババババ
アコバババ

まさかいい感じ!!
匂のいい感じの香りをあわして!!
かわいい!! すごくよ!!

春
が近づく毎年のように、お客様に「あれ、そろそろ?」
と催促される「春のリトラスト定番メニュー」それは「た
けのこのチャーハン」と「いちじのババロア」です!
旬のだけの「塙こんぶ」バターでじゅうじゅう炒めたチャーハン、
そしてたけのことといえば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くな洋風のよくなチャーハンは、た
けのこの出回る今だけの贅沢メニュー!

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

「いちじのバロー」も露地物のいちじが出回る今、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、いちじそのもの！といった感じの甘みが嬉しい春のデザートです。

シヤキシヤナタケのこに
甘やかすバター、
そして塩こしょう味!!



小星人語

自分は平凡な人間だと思って育てきましたが、中学生の頃からか「あーちゃんと変わったね」と、しばしば言われるようになりました。自分でどこが変わってるのかよく分からなかつたけれど、「誉め言葉として受け取っておくね」と答えていました▼個性的な人とか、自己主張がきらんど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、人違うことをしてしまうと思ったことがあります。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いいものはいい、自分の心に素直であること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つていないと作家とは言えないでしょう。隠しても隠してもじみ出てしまう、それが個性というもの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。高級素材でもないし創作料理でもない、日本と世界の家庭料理です。ほっとする、想像できる味…でもさうにできれば、目指すところは、その想像よりも「半歩先のおいしさ」。想像を少しだけ超えてくる味…そんな個性があれば、成功。平凡にして個性的が目標です(麻)



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

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やら漬け

酒と まつ

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やら漬け」。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、「あちやら」はボルトガル語で、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。和製ピ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ね。わたしが最近覚えたのがこの「あちら漬け」。最初はカリフラワーの火の通しが甘かったり、味付けがしっかり入らなかつたりと苦戦しましたが、

近頃は安定した品質で作れるようになつてきました。ゆっくりじっくり火を通する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やら漬け、三皿分をご注文してお一人で召しあがるお客様も!

先日あちやら漬けの味見を店長にお願いしたところ、「のだみらしい味になつてきたね」と言われました。ぜひともに何とも合わない設定(笑)店長にその話をすると、それ以来、ねぎどんがランチメニューの日は「また夢に出できちゃうからね」と、賄いでりげものなのに、さっぱりと食べられる。ある日の日替わりランチは、ねぎどん。

さすがの人気ぶりで、ランチ分がおしまいになつてしまつた。ねぎどんが大好きな私は、「賄いで食べられないのか」とガッカリ。もちろん他のスタッフも食べられない。その日の夜、ねぎどんの夢を見た。アルプスの少女ハイジに出てくるような草原の中に、小さく

揚げものなのにさっぱりとたべられる。ねぎどんの可能性は限りない? ぶつか



リトルスターコレクション —略して「リトルコレ!」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれなパリィな感じで、当店自慢のメニューの数々をじっくり紹介します!!

な木の家がある。そこにスタッフを招いてねぎどんを振る舞う、という、ねぎどんに何とも合わない設定(笑)店長にその話をすると、それ以来、ねぎどんがランチメニューの日は「また夢に出できちゃうからね」と、賄いでりげものなのに、さっぱりと食べられる。ある日の日替わりランチは、ねぎどん。さすがの人気ぶりで、ランチ分がおしまいになつてしまつた。ねぎどんが大好きな私は、「賄いで食べられないのか」とガッカリ。もちろん他のスタッフも食べられない。その日の夜、ねぎどんの夢を見た。アルプスの少女ハイジに出てくるような草原の中に、小さく

な木の家がある。そこにスタッフを招いてねぎどんを振る舞う、という、ねぎどんに何とも合わない設定(笑)店長にその話をすると、それ以来、ねぎどんがランチメニューの日は「また夢に出できちゃうからね」と、賄いでりげものなのに、さっぱりと食べられる。ある日の日替わりランチは、ねぎどん。

常連のお客さんにも人気なねぎどん。小耳に挿んだ、最後まで美味しい食べ方。お皿に残つ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つて、なるほどご飯にとっても合う! これは:食べないと夢に出でくる... (ほま子)

じばんと
ぶつか



スマタの偏愛マップ。

いがとう」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る。私の実家は山のふもとにあり、裏は竹やぶ庭は広い。名も知らぬ草木も多く、それはそれなりに緑に囲まれて育った。

17 教室の花

横には、椿の花が一輪飾ってある。店長の家庭のものだそうだ。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、きっとと隣だ。あの教室の花瓶には今、何の花が飾られているのだろう。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○○さん

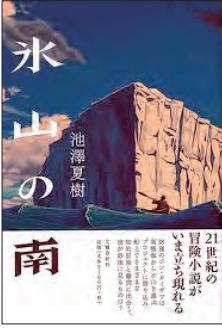
が持ってきてくださいました、どうもあ

るがどう」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る。私の実家は山のふもとにあり、裏は竹やぶ庭は広い。名も知らぬ草木が多く、それはそれなりに緑に囲まれて育った。

庭の草木がほころび始める季節、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、そつだ学校に持っていく。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。朝の空気はまだ、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。

学校について真っ先に目に飛び込んできた光景…それは同級生のみんながざ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ない日だった…大きな花束を抱えて、右往左往…頭を搔きながら教室へ入って席に着く。やってしまったと思いつながらも、模試が終わったらあの花をとびきり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、春のうららかな空気に浮かれて大ボケをした思

当り見聞録



その本の世界という海のうねりに、心地よく身をさせる。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)

「毎月新聞『ごはん』置いていたが、もう。「まほろば珈琲」「古書上々堂」「三鷹の森書店」「こいけ菓子店」「バウシアター」「風のえき」さ



07 春はお弁と持つて。

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、ほんのりカレー粉をふって揉み、醤油大さじ3強、酒大さじ3弱、生姜のしづり汁大さじ1以上(好みで)を加えて揉む。160-170°C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°C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。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふじん着ラジオ

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)

にぎやかなお食いの時間。

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!



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」!はサワーでヨシ、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!季節のものですので、お早めにどうぞ!

Clip

3月で当店を卒業したのはまつん。

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勤めてくれました。いつもテキパキした仕事ぶりはリトスタ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ク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)



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。

