

「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108号

2013年5月

ふだん着のじとも
Little Star Restaurant
リトルスター/ミタカ、東京



○一三年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで九周年を迎えます。オープンした頃からのお客さまが今も変わらず来て下さるヨロコビ、そして日々新しいお客様と出会うヨロコビ、新しいスタッフを迎えて育てるヨロコビ、長い付き合いのスタッフの成長をみるヨロコビ…ヨロコビに満ちた九年間、唯々感謝です。

九周年です。

「ふだん着のじとも」という初心を忘れず、日本と世界の家庭料理という普遍的なおいしさを追求しつつ、季節と旬を愛でつつ、今日もごはんを作ります。どうぞこれからもよろしくお願いします。なお今年も恒例の記念品(例のモノ)をご用意しております。なくなり次第終了となりますので、ぜひお説明の上、ご来店口よりお待ちしております。



小星人語

オープンから九年、週に六日、一日に十四時間以上をお店で過ごしてきました。当初は体力が持たず、片付けをしながら半分寝ているようなこともよくありました。いつのまにか体力がつき、なんとかこの生活をこなせるようになりました。若いときのように体力に任せた無理は利かず、自分の体をいい状態にキープするには、様々な努力が必要です。職業柄、食事には色々と気をつかうのですが、それ以外に何をするかと言いますと▼まずは徒歩通勤。片道三十分の距離を往復、週に四日は歩いています。だらだら歩かずサッサと歩く…いつのまにかどこへ行くにも歩くのが当たり前、かなりの距離を歩けるようになつてきました▼ヨガは自己流ですが一つのポーズを毎日繰り返しているうちに、かなり様になつてきたように思います。ただポーズするのではなく、体のすべての部分を意識しながら呼吸する…歪みが取れていくを感じます▼さぼりがちな就寝前と起床直後のストレッチ…特に冬になると寒くて布団に潜り込んでしまいますが…春が来て再開すると、効果がてきめんに分かり、ああ、さぼっちゃいけないなと思ふわけです▼毎日思うのは、始めるのは簡単、続けるのは簡単ではない、ということ。兎にも角にも九年。楽な道のりではなかつたけれど、毎日楽しくやってきました。これからも、楽しく、健やかに! (麻)



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

酢の風味でさっぱり、
塩豚とタレのコクと旨味。
夏バテを吹き飛ばす！

酒と つまみ

シムシと梅雨らしい気配を感じられる昨今、早くもバテ気味な私は「酸っぱいモノ欲」が高まっています。毎年夏の到来を「わーい！」とかなりハイテンションで迎えるにもかかわらず、後半には体力が持たずぐったりしてしまう…そんな自分にうつづけのメニューが「レタスと塩豚の酢蒸し」。塩をした豚肉にレタスを合わせて軽く炒め、酢と酒でじゅわーと蒸します。レタスはあつという間に火が通って柔らかくなるので、しゃくっと歯ごたえの残るあんぽいを見極めるのは料理人の腕の見せどころ。余熱も見越して

火を止め皿に盛り、仕上げに中華香味ダレをかけて万能不ぎをちらす。先日キッチンのはまちゃんに貰いで作ってもらった酢蒸しは、いや、さすがの出来栄え。酢の風味でさっぱりしつつも、塩豚と中華香味ダレのコクが程よく感じられ、冷めても旨いのだ。季節のフルーツを漬け込んで作った、こちらも酢のビアカクテル「ミックスビール」やグレープフルーツ香る「ジトラスピール」でさっぱり喉を潤しながらシャクシャク食べてスタミナつけ、シメッポイ空氣なんぞ吹き飛ばそうではないか。（ぬまた）



リト★コレ Little Star Collection

リトルスターユレクション —略して「リト・コレ!」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、お味噌汁派の方にも、お好みにお召し上がりいただけます!!

昆布とかつおのあわせだし。シンプルに、おいしい。

お味噌汁の、味の決め手は
昆布とかつおのあわせだし。
シンプルに、おいしい。



「リトスターのお味噌汁はおいしい!」
との声をよくいただきますが、リト
スターのお味噌汁は出汁を昆布とかつ
お、具は豆腐と油揚げという至って
シンプルなもの。しかし、ときどき
具にたまねぎが入ることがあるのは
ご存じでしょうか。その日の食材有

するタコほんセツトにも味噌汁は
欠かせません。それでもやっぱりお
店がオープンしたての朝イチ味噌汁
が一番おいしいもの。次の休日はオー
ブンすぐのたまねぎ味噌汁狙つてリ
トスターさんち！なんていかがでしょ
うか。(のだが)

無の関係で登場するたまねぎ味噌汁で



やわらかくて、やさしくて…
ありがとう。



桜 色の着物を着て、棺桶の中に横たわる祖母。綺麗にお化粧して、もうって微笑んでいるように見えた。去る四月三十日、私の祖母は永眠した。小さい頃、祖父母の家によく遊びに行つた。祖母はどうも料理上手で、私の一番の楽しみはご飯を食べることだった。子供が好きなハンバーグやマカロニサラダ、そして鹿児島の郷土料理。お正月は、それはまた豪華なものだった。

今年のお正月も、祖母の家に家族で集まつた。張り切った祖母の、食べきれないほどの手料理が並ぶ。私が中でも好きなメニューは鹿児島の郷土料理の「こんじつ」。祖母の「こんじつ」は、豚のアバラの骨付き肉とんこつは、豚のアバラの骨付き肉を大きめにぶつ切りにしたものと天根、こんにゃく、厚揚げ、じゃがいも、ゆで卵などを味噌としょゆ、砂糖で甘辛く煮たもの。母も祖母に作り方を習つたそう。でも、母の作るものと、やはりちょっと違う。祖母の

ことわり、それは「柔らかく煮る」と。豚も、大根もどうりとなつて美味しい。そういえば、祖母の炊くご飯もマカロニの茹で具合も柔らかかった。「柔らかいうどん、柔らかいうどん…」この間、スーパーで、「コシ」の無さそうなうどんを探した。父が「あらやんがよく買ってた柔らかいうどん、最近になって好きになつたよ。」と言つていたのを思い出したからだ。父はコンのあるうどんをよく食べていたが、好みが変わってきたよう。聞くところによると、鹿児島人はとにかく柔らかいのが好みらしい。私も、コンとか歯ごたえのあるものも好きだが、「柔らかい」が恋しくなる。それは、鹿児島の味、ねばあちゃんの味だったからなんだな、としみじみ思う。祖母にはもう会えないが、いつも「柔らかい」の中にいる。目を閉じると、先に亡くなつた祖父と一緒に、二人で笑いながら手を振つているのが見えるようだ。

この夏のおともにぜひ！（お）



LSR. 20130601

6

月1日は当店開店記念日、通称「リトスターの日」。と

いうことで今年も恒例？9周年記念Tシャツを作りました！

まずはベースになるTシャツはさわやかなグリーンとブルー！

実は今回、初の試みとして白い

Tシャツを特注してこの色に染めてもらいました。顔料を使つた染色方法で、染めた後一度洗

いにかけることで、くたつと着古した風合いが出ています。

そんな素材感のTシャツは右胸に数字の「9」をモチーフにし

たアイコン、そして背中には小さく今年の開店記念日をプリント；と、このプリント方法、以

前からお店で使うコースター

作る時に何度もやつたことのある「ステンシル」：デザインを

シートに写して切り抜き、そこ

に絵の具を乗せていくという方

法で、スタッフの手作業でプリントしました。なので一枚一枚、

プリント位置の微妙な違いや、

絵の具のかすれやにじみ：そん

な「個性」、「味」みたいなもの

をお楽しみいただけるとうれしいです。

と、あれこれこだわりの記念Tシャツ、いつもよりちょっと在庫少なめでござりますので、お早めにお求め下さいね！（笑）

この夏のおともにぜひ！（お



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・と・ふ

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!



● 06/07月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、6月は16日(日)~17日(月)、7月は15日(月・海の日)~16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。

06月:3(月)/10(月)/16(日)/17(月)/24(月)

07月:1(月)/8(月)/15(月)/16(火)/22(月)/29(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。

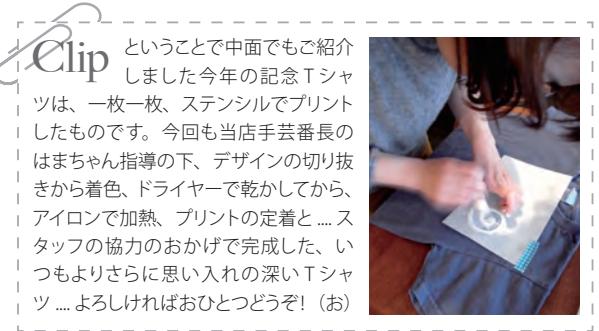
●宴会、パーティ、ご予約承ります!

6月はそろそろ暑気払いの季節ですねと当店でもコースや貸切のご予約を承っております。

コースメニューは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエスト、飲み放題、デザートなどもあわせてご相談下さい。また貸し切り宴会も承りますので、店頭、もしくはお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。

●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、キッチンをがっちり任せられる社員スタッフを募集しております。人をおもてなしするのが好きな方、未経験でもやる気と謙虚な姿勢を持っていらっしゃる方なら大歓迎! 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。



開店記念日前はとにかく慌ただしい毎日なわけですが、それもまた楽しくシアワセな忙しさ(笑)。たくさんのお客さんに「ありがとうございます」とお伝えできる、そんな6月になるといいな!(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」への募金を募っています。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。

