

「毎月新聞」ジハン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

ジハ  
ん

第108号

2013年5月

ふだん着のジハ

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



〇一三年六月一日、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さまと出会うヨロコビ、新しいスタッフを迎え入れ育てるヨロコビ、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周年、唯唯感謝です。

九周年です。

リトルスターレストラン、

おかげさまで



「ふだん着のごちそう」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願います。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。くなり次第終了となりますので、ぜひお問い合わせの上、ご来店窓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が、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。▼とはいえ九年分年をとってきたのも事実。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きます。だから歩くサッサと歩く...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ってきました▼ヨガは自己流ですが一つのポーズを毎日毎日繰り返しているうちに、かなり様になっ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...歪みが取れていくのを感じます▼さば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のですが...春が来て再開すると、効果がきめんに分かります。あぁ、さばっちゃいけないなと思うわけです▼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。楽な道ではありませんが、これまでも、楽しく、健康に!(麻)

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が感じられる昨今、早くもバテ気味な私は「酸っぱいモノ欲」が高まっている。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ふ...そんな自分についてつけのメニューが「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〜と蒸す。レタスはあっ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ば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ネギをちらす。先日キッチンのはまちゃんに賄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て込んで作ったこちらも酢のピアカクテル「ミックスビール」や、グレイプフルーツ香る「シトラスビール」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て、シメッポイ空気なんて吹き飛ばさうではないか。(ぬまた)



春はキャベツ、夏はレタス、  
冬は白菜と葉物の野菜と  
交替させてながら、年中さっぱり  
おいしい酢蒸しがイイネ!!

リトル★コレ

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

皆様方にも、お酒派の方にも いろいろお召し上がりいただけます  
家庭料理のお店として、当店自慢のメニューの数々をご紹介いたします!!



ああ夏はわりと湿ったから  
味噌汁にめづり合うのを  
楽しみにしているわ(笑)。

でもほんとに美味しい味噌汁は  
とやかくいってあげたいわ。

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。

「リトルスターレストランのキッチンスタッフが朝出勤してから最初にやる大事な仕事の一つは玄米を精米機にかけ、研いでお米を炊くこと。そしてもう一つ、忘れちゃならないそのお米の相棒であるお味噌汁をつくること。」

「リトル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、リトル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

無の関係で登場するたまねぎ味噌汁ですが、わたしはこのたまねぎ味噌汁が大好き。たまねぎからの出汁もたっぷりでていつもよりも旨みがアップ! たまねぎ味噌汁に遭遇したら「ラッキー!」と思ってくださいね。

ランチの定食はもちろん、夜にお出しする夕ごはんセッ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。次の休日はオープンすべのたまねぎ味噌汁狙ってリトルスターランチ!なんていかがでしょう。(のだみ)

ごはんとおかず



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ら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、祖母の家によく遊びに行った。祖母はとても料理上手で、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った。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島の郷土料理の「こんこつ」祖母の得意料理！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お根、こんにゃく、厚揚げ、じゃがいも、ゆで卵などを味噌としょうゆ、砂糖で甘辛く煮たもの。母も祖母に作り方を習ったそう。でも、母の作るものと、やはりちょっと違う。祖母の



やわらかくて、やさしくて...  
ありがとう。

こだわりの、それは「柔らかく煮る」と。豚も、大根もとりとなりになって美味しい。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」の無さそうなお惣菜を探した。父が「あちゃ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ったよ。」と言っていたのを思い出したからだ。父はコシ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ましい。私も、コシ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、鹿児島島の味、お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、先に亡くなった祖父と一緒に、二人で笑いながら手を振っているのが見えるようだ。



# LSR. 20130601



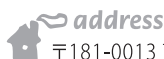
6

月1日は当店開店記念日  
通称「リトスタの日」。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！まずはベアースになる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。顔料を使った染色方法で、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かやったことのある「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、スタップ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たらうれしいです。

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いますので、お早めにお求め下さいね！(笑)

この夏のおともにもぜひ！(お)



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・豚ひき肉で作ったお箸で食べら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)、いただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますがなんとぞよろしく願います。

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。

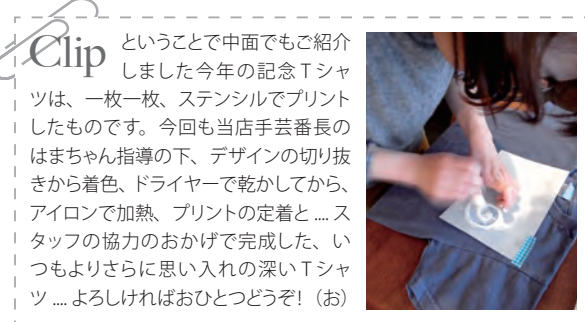
## ● 宴会、パーティ、ご予約承ります！

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、店頭チラシをご覧ください。



★ 6月集客後記 ★ 開店記念日前はなにかと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」とお伝えできる、そんな6月になるといいな！(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〜くよろしくお願いいたします。

