

「毎月新聞」(はんしん)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

第110号

2013年7月

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



おひとりさまでおなかは満たされただけど、もう一口だけ何か食べたい。あるいは、待ち合わせの相手が来るまで、かんたんにおつまみを…。リトスタでは、「小さなニューエ」に力を入れています。リトスタらしい色々な美味しさを、楽しんでいただくために、350円～500円くらいの、気楽なメニューを充実させています。ディナータイムは、酒の肴メニューから2～3品選んで盛り合わせができるますし、ティタイムもおつまみの盛り合わせをご用意しています。そして8月からは週末ランチ限定で「店長お任せランチ」を始めました！野菜のメニューを中心にして、6～7品の惣菜を盛り合わせたランチプレートは、ごはん、みそ汁、お漬け物、小鉢つきで1100円です。ちょこちょこ食べて、お気に入りの美味しさを見つけてくださいね！

今号の特集「ちょこもり」は、元々はスタッフの賄いから生まれました。夜のシフトに入っていたスタッフに、「今日の賄いなんがいい?」と聞いたところ、「この酒の肴メニューを中心にして、ちょこちょこ盛り合わせって、やつてもらえますかー?」と、リクエストが。なるほど、その手があったか。「いいよ」と快諾して以来、スタッフに人気の賄いメニューとなっています。その名も「店長のおまかせちょこもり」▼夜の「酒の肴」。というコーナーのメニューは、基本的に一品三百〇円。量は少ないけどグッとくる酒の肴、リーズナブルだけど手をかけて作ることでちょっと素敵、ちょっと得した気分になれる「品を心がけています。」作りおきで、サッと出せるからお客様をあまりお待たせしないですむ。そして安くて美味しい。おひとりさまでも色々食べられる量と価格、口寂しいときのもう一品、栄養バランスを考えて一品など実はいろいろと使い勝手のよいメニュー群なのです▼開店以来、開発し続けてきたメニューが豊富に出そろったのを機に、週末のランチで満を持して「ちょこもりランチ」を始めることにしました。ごまカレー味、味噌和え、塩漬け…いろんな味をちょっとずつ味わえるから、飽きが来ないし栄養バランスもよい。リトスター家庭料理の集大成だつたりするのです(麻)



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

季節ごとの彩り、
夏は爽やかな酸味とともに。

酒と梅

「毎朝起きたら、お茶と一緒に梅干を食べている」とお客様から伺った。梅の酸味が消化器管を刺激し、消化液の分泌を促して食欲がわく、どうぞお試しください。

この夏リトルスターレストランで、ディナータイムにお酒を注文されたお客様にお出ししている「夏野菜の梅オイル蒸し」、もう食されましたか？ 茄子、ズッキー、パブリカにピーマン…彩りよく、好きな夏野菜を食べやすい大きさに切って、オリーブオイルとにんにく、梅干で蒸し煮にしました、シンプルなもの。味つけは梅干

(ぬまた)



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、おしゃれなパリパリ、冬瓜の家庭料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



夏 真っ盛り一待つました! とばかりに登場したのは、旬の「冬瓜」メニュー。
今夜の日替わりメニューに入つてゐるのは、「冬瓜のあっさりそぼろ煮」。縦長にまんまるとした冬瓜は薄く皮を剥いて、大きめの一口切ります。そして下茹ですのですが、柔らかすぎず、スッと竹串が通るくらいになったら、ザルにあげ、煮汁で煮ていきます。昆布とカツオの合わせ出汁で和風の優しい味。そこに鰯そぼろからのコクのあるあんをかけます。温める時にショウガの絞り汁を少しだけ、片栗粉で軽く

とろみをつけ、盛り付けの最後にたっぷりのパリショウガを添えます。このショウガがまた、「をさっぱりとさせて食欲を誘うのです! 他にも、スペアリブや手羽先ど冬瓜の組み合わせでナンバー1を使ったエスニック風の煮物が登場することも。どーんと入ったお肉でお腹も満たされます。パクチーとレモンを添えて、爽やかな一品。私のお勧めの食べ方は、やはりご飯をスプーンに取って煮汁に浸して食べる! 優しい出汁はご飯にとっても合います。さっぱりと、夏バテ気味な心と体を元気にしてくれますよ。

冬瓜と書くけれど、夏が旬。その心は、冬まで長持ちのおいしさ。

じゅわんと
よがす

ときに下向きの歯を下に回転させるように切るが、業務用のものは上向きに付いている歯を上に回転させて切るようになっている。飲食の仕事に入りたての頃はこの「歯の向き」にはいちいちもどかしい気持ちにさせられた。上向き回転切り（というとなんだかかっこいい技のようだが）は慣れないと難しいのだ。さて、どうしてなのだろう。いい機会

今や業務用の方に慣れてしまい、自宅で使うときにもびかしい気持ちで使っているラップ。これからは「これは高級ラップだから仕方が無いのだフフン」そんな気持ちで使えば少しほストレスがなくなるか。なくなるないって。

えが描いてあるところに行き着いた。彼の答えは「コストで

何度かキーワードの組み合わせを変えて検索してみたところ、某Y 知恵袋というなんともなページに「おそらくで すが…」といふ もう信頼性ゼロ の単なる個人の考

仕事中、ふと疑問に思つたことがあ
る。本当にこうでもいいような
小さな事が気になつてしまつが
ない。厨房で毎日かなうず使つ「ラップ」。
ラップと言つたつて韻をふながら喋
るよう^トに歌つ hiphop の歌唱法ではな
い。毎日歌いながら仕事をす
るのはたのしそうだが、今
言つているのは食品を
乾燥などから守るの
ラップである。普段

だ、調べてみようじゃないか。とはい
え面倒な事はせず、グーグル先生でさ
さうとね、すぐ出てくんでしよう」と
検索したところ、信頼できそうな情報
がどこにも見当たらない。Sラップ社
の「よくある質問」ページにもその答

二
讀

読書も好きだが、本が好きである。本屋という存在そのものが。だから本屋さんは、心躍る場所になる。立ち読みをするわけではなく、棚をくまなく見ているだけで、2～3時間本屋さんで過ごすことなど、たやすいこと。待ち合わせは本屋さんで、相手が遅刻したって広い心で待っていられる。けれど最近、忙しさにからむけて本屋さんに行く頻度が減った。欲しい本はネットで手に入れても、用は事足りる。衝動買いも無駄遣いも減る。でも、味気ない。発見がない。本屋さんに行く。目的の本は決まっている。でも、まずは新刊コーナーへ。あ、こんな新刊、チェックしてなかつた。売上TOP10コーナーへ。なるほど最近はこういう本が売れているのか。平積みになっている本を見る。素敵な装丁の本が気になる。衝撃的なタイトル。店員さんの丁寧なPOP。本屋さんを見

る、感じる、耳をします。めくるめく本の世界が受け入れてくれる。「本にお金をケチってはいけない」美学で、衝動買入する楽しさよ。本屋図鑑は、本屋さんがワンダーランドであることを思い出させてくれる。(麻)



本屋図鑑

得地直美 本屋図鑑編集部 (夏葉社)

10 バルサミコで

あ
ん
ぱ
ん
は
ん

バルサミコが使ってあると、なんとなくオシャレ！って感じがしませんか？イタリア特産の果実酢、ブドウから作られるバルサミコは、酢としては甘みがあり独特の香りがあるのが特徴。これが、醤油と好相性だからまた不思議！

バルサミコ1：醤油1.5の比率で混ぜたバルサミコ炒めだれ。これを炒め物の仕上げにジャーッとかけると、オシャレな味になる。炒める食材は「きのこと豚肉」、あるいは「鶏レバーとゆでじゃがいも」、「蓮根と牛肉」なんかもいい、洋風きんぴらという感じだ。フライパンにオリーブオイルを熱し、食材を炒める。8割方火が通ったらバターを入れて完全にとかしたら、バターが焦げないうちに少し火を弱めて、バルサミコ醤油たれをジャーッ！とまわしかける。具材にたれを絡めたらできあがり。おいしい組み合わせを発見するのも楽しいはず！



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・そ・う

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)

にぎやかな是食屋さんの時間。

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!



map



● 08 / 09月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、8月はお盆休みを12日(月)~14日(水)、9月は敬老の日の16日(月)~17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。

08月: 5(月) / 12(月) ~ 14(水) / 19(月) / 26(月)

09月: 2(月) / 9(月) / 16(月) ~ 17(火) / 23(月) / 30(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!

夏も盛りを過ぎてそろそろ秋の気配?誰かを誘っておいしいごはんもいいね!と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。



さてさて7月はうれしいニュースが続きましたよ!と、キッチンスタッフ、メガネのはまちゃんがお誕生日の3日に祝!ご入籍!....そして、そのはまちゃんの先輩、二人でキッチン時代を築いてくれた元スタッフのくろちゃんも七夕の7日にご入籍!と、ああ、二人とも、気がつけばすっかりいい大人の女性、そしてヒツヅマにもなるんだねと、おめでとうと祝福しつつ、ちょっとさびしいような気もするね!(苦笑)(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。

