

「毎月新聞」は「はん」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

ふじん着のじも

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



おひとりさまで  
も、色々食べた  
い。あるいは、  
おなかは満たされてきたけ  
ど、もう一口だけ何か食  
べたい。あるいは、待ち  
合わせの相手があるまで、  
かんたんなおつまみを…。  
リトルスターでは、「小さなメ  
ニュー」に力を入れていま  
す。リトルスターらしい色々な  
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ます  
し、ディナーもおつまみ  
の盛り合わせをご用意して  
います。そして8月から  
週末ランチ限定で「店長お  
まかせ、ちよこもりのランチ」  
を始めました！ 野菜のメ  
ニューを中心に、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。  
ちよこちよこ食べて、お気  
に入りの美味しきを見つけ  
てくださいね！

### 小星★人語

今号の特集「ちよこもり」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  
なにがいい？」と聞いたところ、  
「この酒の肴メニューを中心に、  
ちよこちよこ盛り合わせって、やって  
もらえますか？」と、リクエストが。な  
るほど、その手があったか。「いいよー」  
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  
長のおまかせちよこもり」▼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  
した気分になれる一品を心がけています。  
作りおきできて、サッと出せるからお客  
様をあまりお待ちさせないですむ、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「ちよこもりの  
ランチ」を始めることにしました。ごま  
あえ、きんぴら、甘酢漬、からしあえ、  
おひたし、マリネ、ナムル、梅オイル蒸し  
カレー味、味噌和え、塩漬け…いろんな味  
をちよこちよこ味わえるから、飽きが来  
ないし栄養バランスもよい。リトルスター  
家庭料理の集大成、だったりするのです(麻)

季節ごとの彩り、  
夜のお通しの楽しみ、  
夏は爽やかな酸味とともに。

酒とつまみ

「毎 朝起きたら、お茶と一緒に梅干を食べている」とお客さまから伺った。梅の酸味が消化器官を刺激し、消化液の分泌を促して食欲がわく、ということらしい。

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、ズッキーニ、パプリカにピーマン…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、梅干で蒸し煮にした、シンプルなもの。味つけは梅干（ゆめた）



お通いだったとつて、  
丁寧に作るの最初は  
口に合う料理たからいも  
ありまうよ。

リトル★エール

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、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただける  
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！！



じわりみずみずしい冬瓜。  
味にクセがない分、やさしい  
とろろの旨味がしみじみする。

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。

ごはんとおかず

夏 真っ盛り！待ってましたー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っているのは、「冬瓜のあっさりそぼろ煮」縦長にまんまとした冬瓜は薄く皮を剥いて、大きくゴロリと切ります。そして、下茹でするのですが、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。そこに鶏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と、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ハリショウガを添えます。このショウガがまた、口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と冬瓜の組み合わせでナンプラーを使ったエスニック風の煮物が登場することもある。ドーン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。

## 仕

事中、ふと疑問に思うことがある。本当にどうでもいいような小さな事が気になってしょうがない。

厨房で毎日かならず使う「ラップ」。ラップと言ったって韻をふみながら喋るように歌う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

言っているのは食品を乾燥などから守るあのラップである。普段

自宅でも使う事の多いラップだが、

市販の某SラップやKラップと

業務用で売られているラップに

は大きな違いがひとつあるのだ。

それは「歯の向き」である。市販のもの

はラップを切る

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

その18

風に吹くアツの  
上下関係



下向き回転切り

上向き回転切り

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とね、すぐ出てくるでしょう...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

えは無い。Sラップ社のお客様相談室にこの質問をす

る人ような人は過去をさかのぼっても少数

というわけか。

何度かキーワードの組み合わせを交

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...」という

もう信頼性ゼロ

の単なる個人の考

えが描いてあると

# 待ち見聞読

読書も好きだが、本が好きである。本という存在そのものが。だから本屋さん、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られる。けれど最近、忙しさにかま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、チェックしてなかった。売上TOP10コーナーへ。なるほど最近はこの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、耳をすます。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、衝動買いする楽しさ。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)

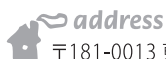
## 本屋図鑑



# ぶらぶら

バルサミコが使っていると、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ツとかけると、オシャレな味になる。炒める食材は「きのこ豚肉」、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ツ!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!



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ガー。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!



## ● 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いいたします。

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、キッチンをご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。



あぁ、長く続けておりますこの「毎月新聞ではん」ではありますが、これほどまでに慌てながら入稿するのははじめてではないかと、あー、なんとかお盆に間に合っ! (苦笑) (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〜くよろしくお願いいたします。

