

「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111号

2013年8月

ふとん着のじもん  
Little Star Restaurant  
リトルスター・レストラン・mitaka,Tokyo

「ひやおひさまがごはん」  
やおろしは、「秋あがり」とも呼ばれ、この時期にお蔵出しされる日本酒です。秋に収穫した新米を醸し、暑い夏を越すまで約半年以上、涼しい蔵の中じっくりと保存。秋になってお酒が熟成されたら、私たちの元へやってきます。じっくり寝かせたお酒は、まるやかで「当たり良く、旨味もたっぷり」まさに日本酒の旬を実感できる味わいです。実り豊かな味わいを味わってみてください。

南やまと漬け  
もつこ  
うつこり!  
ナ・パリ

秋の夜長とい  
ひやあひさま  
特別純米  
ひやあひさま

ハーブ  
ハーブアーモンド  
ラリーモーズの  
味噌漬けり。



お店をやろう、と決めたとき、まず「利き酒師になろう」と思いつきました。もともと日本酒は好きでしたし、利き酒師のいるお店ってなんかいいな、という軽い理由でした▼私は半年間、テキストを元に勉強して毎月レポートを出し、最後に講習に行くという形式で利き酒師になりました。勉強してみるとまた面白く、利き酒師に求められる能力は多岐にわたっていることが分かりました▼利き酒師といふと「お酒を飲んで銘柄を当てる」のが仕事のようと思う方が意外と多いのですが、それは誤解です。利き酒師の仕事は、お客様が求めている味わいの日本酒を紹介することが主な仕事です。本人の好みに合わせて、または食事に合わせて、気分に合わせて…相手の求めている味わいを聞き取りながら、思った通りのお酒を紹介するわけです▼多くのお客様は「辛口で!」とおっしゃいます。けれどお客様とれど、辛口のお酒のイメージが違います。水のようサラッとキレイな酒が辛口と言つては、ピリッとパンチの効いた味わいを持つ酒を辛口という方がいます。ひとくちに辛口と言つても色々あるのが日本酒の難しいところです▼何より求められるのは、コミュニケーション能力。辛口と言う言葉に引きずられず、お客様の気分と好みを聞き出し、食事との合わせ方を考えながらオススメする…日本酒のソムリエ、利き酒師の腕の見せ所というわけです! (麻)

小星人語

# 「旨みとコク」のひやおろし。 肴は炒り煮、じまあえと 「甘みとコク」のおいしさで。 酒と つまみ

熟成の旨み、と言つてもいい「ひやおろし」。さてさて今回はそんなひやおろしにあう酒の肴をご紹介！濃厚な味わい、落ち着いた香りをもつひやおろし、それにあわせる料理もまた同じくコクがあるものがオスメです。

まずは「ざぼうと牛肉の炒り煮」。こ最近、じぼうのさきがきのしすぎで腱鞘炎になるのではと言つても過言ではないほど私が毎日のように作っているこちら。牛肉とさきがきじぼうを食感残してきんぴら風の味付けでそもそも「炒り煮」って言葉がもう

おいしそうだと思いませんか？二つ目は「にんじんの甘え」。たかが胡麻和え、されど胡麻和え。季節によっていろいろな胡麻和えを用意しているリトスターですが、胡麻和えではこのにんじんが一番人気では。にんじんの優しい甘みと香り豊かな胡麻衣がひやおろしにぴったり！…って実はなぜかお子様にも人気があるので。子供ってにんじん嫌いじゃないなかつたの？

香ばしく甘やか  
ショキニシキにんじんの煮じたえ。



じりり甘辛牛肉の旨味は  
じでうの風味が「あふる。



リトルスターコレクション —略して「リト・コレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれに甘辛いおしゃれな秋飯を、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



ア ルミホイルの内側に丁寧にバターを塗り、鮭の切り身をおく。薄くスライスした玉ねぎ、しめじに舞茸、えのき等…お好みのきのこと一緒に包んでフライパンで蒸し焼きにする。焼きあがった熱々のホイル焼玉ねぎと鮭、鮭ときのこの組み合わせを変えながら樂しみ。その都度追いかけてお米を口へ運ぶ。よく味わいながら、食べ

きらりいうちに味噌汁をする。ホイル焼きをあらかた食べ終わつた際に、お米が少し残っている状態がベスト。魚の旨みと、バターの風味が溶け合つた残り汁をつづー…とお茶碗の中へ流し込む、このシメがまた味わい深い。リトスターが、五分つきなのも大きなポイント。白米に比べてほんのり香ばしく、歯ごたえもあり、柔らかすぎない。このお米と、この残り汁の出会いこそ、ホイル焼きの醍醐味！これからは秋鮭が出回る頃。仕事のお昼休みに、早速リトスターで秋飯はいかがでしょう？（ぬまた）

鮭にきのこは旬の味覚。  
バターとぽん酢でさっぱりと  
秋飯、ホイル焼き。

じはんと  
ぶかま

「水」 チップと。材料を入れてスタートボタンを押します。それだけで四時間後、それはそれは美味しい「あれ」は出来てしまうのです。七月に入籍したお祝いに、友達四人がホームベーカリーをプレゼントしてくれました。「あれ」というのは、ふわふわ、もちもちの、パンのこと。本当に簡単に出来てしまうので、はまっていきます。

水、強力粉、砂糖、塩、バター、スキムミルク、ドライイーストなどの材料を入れて、スタートボタンを押すと、生地をコネてねかし、発酵、丸めて、最後に焼く、まで全自動で調理してくれます。フタを開けると、まんまと膨らんだ、かわいいパンがピヨコリと顔を出して。焼きたては、とてもしっとりしていて、ジャムなども何もつけずにそのまま食べるのが、美味しいのです。これは出来立てに遭遇した人の特権ですね。これが小麦の味なのね?と、話しかけてしまうほ

ど、芳醇で香ばしい香り。あら熱がされたら、スライスしておいて、トーストやサンドイッチを作ります。朝は苦手な私ですが、朝食が楽しみで、ちょっと早起き出来てしまいます。

「そうなんだよ、二人がそうやって仲良くなんだよ。」ホームベーカリーをくれた友達の一人が、力強く言います。他にも、お店のオーナー夫妻やスタッフのみんな、お客様からも、お祝いのお言葉とプレゼントを頂きました。新米夫婦の幸せを願って、選んで下さったものなんだな」と改めて思いました。この場をお借りしてもう一度お礼を言いたいです。ありがとうございます。

頂いたものは、我が家で大活躍しております。豊かな生活を作ってくれてお腹もいっぱいにしてくれます。これから二人に良いこと、時には困難もあるいろいろなことがあると思いますが、みなさんに見守られているような安心感で、幸福感でいっぱいです。



ふんわり、  
まろろい幸せ。



**何** かが好きで、好きで、夢中になる。それが何かの矛盾を抱えていて、苦悩し葛藤しても、好きで仕方がない。そういう想いを、抱いたことがあるだろうか? 抱いたことがあるなら、それはとても幸せなことだ。好きな気持ちは純粹だ。

美しい飛行機を作りたい。飛行機が好きで、好きで、仕方ない主人公。その想いはまったく純粹で、まさに「美しい夢」なのだ。にもかかわらず、美しい夢の飛行機は、戦争の人殺しの道具として飛んでいく、矛盾。そして美しい婚約者、やがては妻となる女性を、好きで、好きで、仕方がない。いつでも会いたい、そばにいたい、その想いは純粹だ。しかし彼女は重篤な病を抱えており、主人公には離すことのできない仕事がある。好きだから一緒にいる、そのことが彼女に負担を与え、体を蝕んでいく矛盾。

それでも好きなとき、人はどうしたらいいのか? 気持ちを押し通すことは、エゴなのだろうか? でも、生きることがエゴでなくて何だろう? 傷つけ、傷ついても、「生きねば。」と思う。苦悩のない人生などないのだから。(麻)

### 「風立ちぬ」

宮崎駿監督作品 (スタジオジブリ)



**11 やっぱり**  
**肉じゃがが好き。**



**あじわはぢ**

母 は「グズグズの肉じゃがはダメ!」という人だったので、煮崩れにくいメークインを使う。鍋を中弱火で熱し、油をひいて肉を炒める。肉の色が変わったら鍋からあげて器にとっておく。肉から出た油でじゃがいもと人参を炒め、酒を少しひきかけ、煮きたたら水をかぶるくらいまで注ぐ。沸騰したら煮汁がフツフツになるくらいまで火を弱め、5分ほど煮る。まだ具に半分くらいしか火が入っていない状態でみりんを入れる。コクがあるのが好きな人は砂糖でも良い。そのまま煮て具に火が通ったら、醤油と薄口醤油を加え、あく抜きした白滝を入れ3分ほど煮る。肉を戻し入れ、沸騰せたら針生姜を加え、火を止め、冷ましながら味をしみこませる。調味料は水1カップにつき、みりん(砂糖)・濃口醤油が大さじ2弱、薄口醤油小さじ1くらいが目安。好みで調整すればよい。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant



### 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)

にぎやかな食食屋さんの時間。

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。



ディ・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



### 08 / 09月のお休み

毎週月曜日は休日、毎月恒例月イチ連休、9月は敬老の日の16日(月)～17日(火)、10月は体育の日の14日(月)～15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。

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

10月: 7(月) / 14(月) ~ 15(火) / 21(月) / 28(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!

実りの秋! 食欲の秋! 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。



ああ、9月で連ドラ「あまちゃん」もおしまいかと.... するとなにやら急に年末のことが気になりました今日この頃(苦笑)。ま、でも秋は実りの季節、日々着々といきましょうかね(お)

### 「リトスタ」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。

