

「毎月新聞」ジーンはリトルスターランが発行している新聞です。

每月新聞

ごはん

第112号

2013年9月

ふだん着のジーンズ

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / mitaka

来た

新米

し

ごはん好きにはたまらない
今年もこの季節がやってき
ました。とれたての新米！
ぴっかぴかのごはん！

リトルスターレストランのお米は、
O'Nori's Team の故郷は山口の阿
東、山口県の中でも山間部である地域
にある、岡さんという農家さんのお米
のみを仕入れています。岡さんのお米
は、散布する農薬などを使用せず、ほ
ぼ有機栽培で育てられています。その
お米が持つ自然な甘みは、噛めば噛む

ほど旨味が増す美味しさです。

さらにそのお米を玄米で仕入れて、お店で毎朝、使う分だけ精米しているのも美味しさの秘訣です。完全な白米にせず、あえて五分づき精米にすることで、「お米本来の旨味」と「食べやすい食感」を両立させています。丁寧に出汗を取ったみそ汁とごはんさえあれば、秋の食卓はしあわせ、充実。どんぶりでも、おにぎりでも、旬のおかずと一緒に……どうぞ今だけの新米の美味しさを満喫してください。

この夏は西告い水害に見舞われ、
ワタシの故郷で暮らすの。
おいしいお米が、届いて、
ユカ...！ ウレシク...ヨ！！

小星★人語

二十歳の時にコピーライター兼フロンターとして就職して、しゃかりきに、がむしゃらに働いた二十代。三十歳になったら「好きなことしかやらないぞ」と決めていました。そのため心を磨き、技術を得て、



頭を鍛えた十年間「十歳の時、トルスターレストランを始めました。飲食店という意味では全く経験もなく修行もせず、今考えれば無謀とも思える、飲食の世界への飛びこみっぷり！まさに「三十にして立つ」！▼

三十代は常にリトルスターレストランと共にありました。寝ても覚めてもお店のことは、それが全く苦ではありませんでした。お店は、生活そのもの、生きることそのものでした。「あまちゃん」の集まりだった私たちが、少しずつ歩けるようになっていく。走ったり、踊ったりできるよつになりました。手をつなぎあえる仲間と出会う。仲間がいる、その喜びに満ちた十年間であつたことを誇りに思います。生きていることが楽しいと、このお店で実感したのです▼そしてこの九月に、四十歳になりました。「四十にして惑わず」とは言いますが、これまでの人生ずっと惑わず、思い込んだら試練の道でも一直線、歩いたり走ったり踊ったりしながら進んできました。でもなんとなく、これからは逆に、一直線ではなく、道草くって歩くのもいいんじゃないかと考えています。人生の豊かかって、無駄とか不便とか（麻）

回りの道の中に、潜んでいるような気がします（麻）



この辛いのは少し高いけど、
でもね(苦笑)。向うおいし。
ココロいいに決まってるさ。

十月に入って、すっかり涼しくなりましたね。リトルスターレストランの日替わりメニューもすっかり、秋ですよ！

秋の旬と言えば、さんま！お店でも九月始めからお目見えしております。さんまの天ぷらに始まったさんまロード…次は「竜田揚げ」に、ちょっと珍しい「たづな揚げ」そして現在、第四章は「さんまのソテー・マリネ添え」が登場です。軽く塩こしょうしたさんまは、薄く小麦粉をはたいて、サッと、皮をカリッとソテーします。身はふっくらなのに、十分に脂がのっ

ていてジューワウ。添えてあるマリネと一緒に食べてもまた、美味しい。お酒落しにワインと合わせた気分です。新鮮なさんまが出る限り、またメニューが変わりそうです。お刺身などもお出しするかもしれませんよ。はたまた、揚げものの再登場の可能性もあります。乞うご期待です！やっぱり、旬のものは美味しいですね…短い間ですが、秋を楽しみたいのです。さんまとお酒で、黄昏れちゃうなあ。なんでもないようなことが、幸せだったと思う♪(by虎舞竜) って、口ずさんじゃうような、秋の夜長です。(はま子)

秋の旬と言えば…

さんまロードまっしぐら！
揚げたて、ソテーで、刺身でうまし。

酒と
はま子

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！」

ど派手な方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただけます。家庭料理のお店に、当店自慢のメニューの数々をご紹介します！！

もはや「食べるソース」！
自家製タルタルソースで
揚げものも爽やかに?!

ごはんとおかず

もはや「食べるソース」とも言えるリトルスターのタルタルソース。たまねぎとピクルス、固茹での玉子をみじん切りにしたものに罪悪感を感じるほどのマヨネーズ！リトルスターのタルタルソースは「ザ・タルタルソース」！ランチでも大活躍！

「甘酢チキン」は鶏の胸肉を二度揚げで柔らかく火を通したら甘酢の中にじゃぼんと投入して味をからめ、上からたっぷりのタルタルソースをかけます。甘酢の酸味とタルタルソースってこんなに相性が良かったのか！「エビフライ」、「まどう鯛のフライ」

そして冬には「牡蠣フライ」等々のフライにももちろんたっぷり。なぜ脂分たっぷりのタルタルソースがフライをこんなに爽やかに食べさせてくれるのだろうと不思議なんだけど美味しんだからしょうがない。
夜は定番メニューの「鶏のから揚げ・タルタルソース」。夕ごはんセットと一緒に召し上がりのお客さんが多いのは、やっぱりタルタルがごはんを進ませてくれるから。高カロリーもみんな食べて食べれば怖くない！罪悪感もスパイスの一部となって美味しさの後押しをしてくれるのであります。(のだみ)



ああ、タルタルは男のロマン！
たにはともあれたっぷりとして
よくよくおいしくね(笑)。



ヌマタの 偏愛マップ

19 びわの葉

千年に一度の熱波!と言われた暑くて長い夏がようやく終わり、そよ吹く風、虫の声が秋の到来を告げる今日。あまりの日差しにノースリーブで歩くことをほとんどせず、日よけに袖のある服をはおり、夏バテするもんかと最後は気合で乗り切ったこの夏。それにしても紫外線を浴びたあとに必ず湿疹が出るといった皮膚トラブルがほとんど無かったのは、びわの葉茶を毎日飲み続けたおかげかもしれない。

びわの木は、根っこから葉に至るまですべて薬になるそう。胃腸の弱い人、喘息、皮膚炎など様々な効能が聞かれる。そのびわの葉茶、市販のものを飲んでいたのだが、実家に聞いたらやっぱりあった、大きなびわの木! そういうわけで、さっそく父に頼んで送ってもらったべろりと大きなびわの葉数十枚が今、私の部屋の片隅にぶら下がっている。

実家では、大きな虫刺されを作る度に、祖父が家の裏に生えているソウファキの葉(キク科の多年草)を火で炙ったものを患部に巻いて治してくれた。弟が子供の頃、顔が腫れるくらいの日焼けをした時には、冷えたきゅうりを薄くスライスして顔に乗せて寝かせるとすっきり腫れが引いた。冬、風邪のひきははじめには、唐辛子をストープの上で炊いて部屋の空気ごと殺菌。ピリッとした刺激で皆咳き込むのだが(これが本当に辛かった)効き目は抜群である。なんでもない生活の中に、身近な自然の力を借りたたくさんの知恵が詰まっていたのだと、今しみじみ思う。

さて、びわの葉をたわしで洗って乾燥させ、2センチ幅に切ってから鍋へ。とろ火で煮詰めてアクが出たらすくってやれば、びわの葉茶の出来上がり。まろみのある、ほんのり赤味をおびた飲みやすいお茶だ。その煮汁と葉を一緒にお風呂に入れると、皮膚にはもちろん、保温効果に優れていてほかほかと身体が芯から温まり、冷えにもよいようだ。

どうやらこの秋もびわの葉づくし、故郷の力を少しだけ分けてもらうのだ。

当 見 聞 読

今でも音楽はCDで買う.....主義だったのだけれど、たまたま気になってたアルバムが iTunes で期間限定 900 円 OFF ! の 600 円 さくっとダウンロード購入したのが、tofubeats の「lost decade」... いいの? そんなに安くて(笑)。

そもそも tofubeats、作品はネットで無料公開ダウンロードも可..... いや、確かに今は「タダなもの」が多い世の中..... それでたくさんの人に聴いてもらうことが出来ても、それじゃ音楽で食べてはいけないじゃん? それでもなんの制約もなく、とにかく自由に、気の済むまでいいものを作り続けるって... 今も昔もそれがいちばんむずかしいのかも。

打ち込みのバックトラックの透明感、多彩なコード、歌やラップは個性的なゲストボーカル..... 今の僕にとってはなんだか単純にみずみずしく若々しいサウンド(笑)..... ああ、でもそれが自由だったんだよなと、ヘッドフォンからのやわらかいビートに導かれながら、秋の街、軽やかな気持ちでどこまでも歩けそう..... な気がする(笑)(お)



「lost decade」

tofubeats (ワーナーミュージック・ジャパン)



休日のランチに、朝ご飯に、パンを食べる機会は多々ありますが、何を一緒に食べますか? ジャムやペースト、コーヒーもいいけれど、栄養バランスを考えたら、野菜が欲しいな、と思いませんか? これからの季節、生野菜ではちょっと涼やかすぎる。スープもいいけれど、朝は時間がない。そこでオススメが、焼き野菜。パンを焼いている間に、フライパンで野菜も焼いちゃいましょう。何なら卵も一緒に。フライパンにオリーブオイル又はバターを熱し、ざっくりと切ったキャベツやトマト、ズッキーニやアスパラなど、季節の野菜を並べ、塩・胡椒。上からも少しオリーブオイルをかけたら、フタをして中弱火で蒸し焼きに。途中でひっくり返して塩・胡椒をし、今度はフタをせずジューシーと焼き上げます。卵も一緒に焼いたなら、からめてソース代わりになりますよ。



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たべ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！



● 10/11 月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、10月は体育の日14日(月)～15日(火)、11月は毎年恒例の秋休みを4日(月)～7日(木)、また8日(金)のランチ・ティタイムは臨時休業をいただきます。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致します。

10月: 7(月)/14(月)～15(火)/21(月)/28(月)

11月: 4(月)～7(木)/11(月)/18(月)/25(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。

● 10月のかぼちゃプリン！

10月はハロウィンにちなんで今年も人気！こいけ菓子店謹製の「かぼちゃプリン」！お見逃しなく！



いよいよ秋本番！秋の夜長はなししようと.....いつも深夜帰宅で実は大して長くはないけれど(苦笑) やつぱりギターなんか弾きたくなるワタクシです..って、続くといいいだけだね(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チ」や「リトスタぬか石けん」もプレゼント。みなさんのあたたかいお志、こつこつ長〜くよろしくお願い致します。

