

「毎月新聞 ごはん」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113号

2013年10月

ふだん着のじむ

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

急

に寒くなりますと、聞こえてくる来年の足音: そろそろみんなで集まる季節ですね! リトルスターレストランでは、ご家族・友人・同僚... などで、仲間の集まる時間を、美味しいごはんで盛り上げてまいります!

定番の「ふだん着のごちそう」コースは、お一人様三三〇〇円でリスタの王道メニューを味わっていただけます。オスマの「季節と旬のごちそう」コースは、お一人様三〇〇〇円、旬の食材を中心にリスタ人気メニューを味わえる、こだわりのコースです。さらに贅沢な「店長おまかせ」コース三三〇〇円もございます。もうちょっとワガママもお伺いできるかも?!

さらには「別腹オフション」はデザートとコーヒー又は紅茶(コースにプラス五〇〇円)、特注ホールケーキ(二五〇〇円)、そして一五〇〇円でちゃんと美味しい「フリードリンク」プランも用意しております。

そして今シーズンから、お昼の時間帯に「ランチパーティ」のセットを、ご予約のみ承ります。人数・ご予算等は直接お問い合わせの上、ご相談ください。たとえば、ちよこもりパーティメニューワンドリンク二〇〇円、など! お昼のちょっとした集まりに、ぜひご利用ください。



## 小星★人語

この時期になると、毎年頭を悩ませるのがスケジュール手帳のこと。週に一度しか休みがないのだから、手帳なんかいらないだろう、ケータイ(私の場合 iPhone)に予定だけ入れておけばいいだろう、と思われるかも知れないが、そうは問屋が卸さない。手帳が好きなのだ! アナログの手帳が! 使いたいのだ! それは本を電子書籍ではなく、アナログに紙媒体で読みたいのと同じコトで... ▼今年は「一日一ページ方式」の「ほぼ日手帳」にした... が、年の初めの決意が三か月続かない。毎日一ページも書く場所があるのだから、三食食べたものを書いてレコーディングダイエットにしようとか、体重体脂肪も毎日記録しようとか、軽い日記をつけようとか、読書や映画の感想も書きとめようとか絵日記もつけようとか、野望はあるけど続かない。白紙のページが増える、なぜか罪悪感が増していく ▼それで見開き一か月のスケジュール帳にしてみると、もの足りない。いざ書きたいことがあるときに書くスペースがない。スケジュール帳、アイデアノート、日記帳... と色々挟めるのが気に入って買った「トラベラーズノート」挟むノートが増えすぎて、荷物が重くなり持ち歩くのが億劫になる。それで翌年は「ほぼ日手帳」に戻す... 結果的に、一年おきに「ほぼ日手帳」を使っている... ▼順番から言う、今年はトラベラーズノートの年。さあ、どうするか。また悩む! (麻)



リトスタ的粉もの「チヂミ」！  
コチュジャンタレまで自家製。  
だから、おいしい。

酒と  
つまみ

**夜** メニューでお馴染み「チヂミ」。時季によって変わる具の中でも定番なのは、じゃがいもとエビ！じゃがいもは千切りに。長すぎず短すぎず、厚すぎず薄すぎず…焼きあがった時に、少しだけ歯ごたえが残るように意識するのがコツ。半量の玉ねぎもサイズを揃えて切る。エビも加わって異なる食感の楽しめと旨み甘味が増す。春には新じゃがだったじゃがいも…この時季になるとゴロリと大きく、ほっこり味に深みが増す。

はまちゃんが担当して様々な調味料を練り混ぜて作ったコチュジャンをベースに作っているこのタレ！甘辛いのが、チヂミの旨みを引き立てる。もちろんチヂミ生地も手作りで、朝イチでとった出汁がたっぷり入っている。具は他にもニラ、イカ、アサリの海鮮ものや、長ネギの青い部分までたっぷり入れた青ネギチヂミ、こちらはボン酢でさっぱりと。チヂミには、ビールが定番！と言いたいところだが、海鮮だったなら白ワイン、スパークリング系と合わせても美味しそう…お試しあれ！（ぬまた）

ほっくりとくくりつきたてあつあつ！  
じゃがいもとエビのうけこみは  
自家製コチュジャンタレをつけてよい！



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！」

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！！



カリカリに揚がったリスピタ  
豚のから揚げに中華香味だれが  
薬を添えて…至福のひととき。

こってり揚げものも  
さっぱりサクサクに。  
中華香味だれの魔法！！

ごはん  
おがす

**リ** トルスターレストランには自家製の「たれ」が数多くあります。その中でも代表格、と言っても良いのでは？いや、言わせて頂きたいほど大好きなたれ、それは「中華香味だれ」！しょうゆ、米酢をベースに、煮切り酒とごま油、そして輪切り唐辛子を少しと、長ネギやしょうがなどの香味野菜のみじん切りをたっぷり。

このたれを使ったランチのメニューといえは、「豚のから揚げ・中華香味だれ」！豚ロースのスライスを、しょうゆと酒の下味にサッとくぐらせ、片栗粉にまぶします。粉はつけ過ぎず、でも薄すぎると、たれに絡みづらくなるので、この加減が、とても大事なのです。やや高温の油で、カリッと揚げます。仕上げに、例のたれをジュワッとかけます！もうひとつ「鶏のから揚げ・中華香味だれ」もあり、鶏のむね肉の一枚肉を二度揚げした、鶏のジューシーさが魅力の一品。実は、常連のお客さんにもファンが多い「中華香味だれ」。こってりのはずの揚げものが、さっぱりたれの組み合わせで、サクサクいけちゃいますよ。ごはんがススムこと間違いなしです！（はまな）

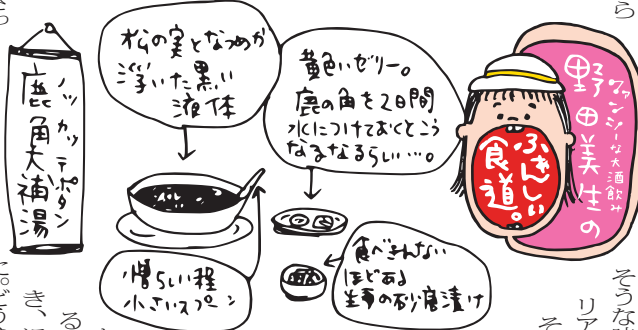
お店のお盆休みを利用して夫と韓国ソウルに行ってきました。

冷麺、参鶏湯、スジエビ(すいとん)、など順調に美味しいお店にありつけていたなか、それは起きた。夫が「韓国の伝統茶のお店に行きたい」と言い出した。お茶か、あんまり興味ないけどまあいいか、と思いながらついていった。かわいいカフェ、といったたたずまい。お客さんは私たちだけだ。

メニューを開く写真は無い。お茶の名前が7種類くらい並んでいる中に「パッチュ」というお汁粉があった。夫が言うには、どうやらこの店のお汁粉も人気メニューらしい。さて困った。人気と言われたら食べなくてはならない。でもさっきお昼を食べたばかりでおなかはいっぱい。悩みに悩んで頼んだものは「鹿角大補湯」鹿の角のお茶である。お汁粉は我慢した。

間に溶けて見えなくなった。嫌な予感がある。横に添えられていた小さなスプーンでお茶をすくって口に入れた。「まずい」。食べ物の好き嫌いが無い私だけれど、これは迷い無く言えるレベルでまずい。そして苦い。そう、このお茶「韓方茶」なのだ。確かに体に良さそうな味はするのだが。シリアルボウルくらいあるその器に直接口をつけていいのかもわからず小さいスプーンで少しずつ飲むからまたつらい。お茶請けについできた生姜の砂糖漬けをかじりつつ時間をかけて飲み込む。「しかすすいな、韓国の人はこのお茶を目玉でいるのか」と思ったとき、ほかのお客さんが来る。どうやら地元の人らしい。なにを頼むのかなと見ていると「お汁粉」。まさかと思うたらその通りだった。その後入ってくるお客さん全員が「お汁粉」を頼んでいたのだ。その日の夜、ソウルの知り合いに会ってそのお茶の話をすると「伝統韓方茶? そんなの飲まないねえ」とのこと。...ああ、お汁粉おいしそうだったな。

### その19 良薬口に苦しむぞ!



ちいさいころに、どんな物語に出会くは、その後の人生を左右する、と思う。たくさんの物語に出会くと、出会った分だけ人生が豊かになるような気がする。もちろん、小さい頃だけではなく、大きくなってからも物語との出会い、物語の経験が人生を豊かにする、と信じている。けれど、ちいさいときの方がその物語の経験は鮮烈で、ある種の衝撃と共に、記憶に残る。

小学校への道すがら、道路の脇に溶け残った雪、雪かきして積み上げられた雪の上をわざと歩いたこと。溶けかけの雪がピッチャン、サクッ!と鳴いたこと。だれも足跡をつけていない、広い芝生の公園の雪の中に駆け出す母を、笑いながら追いかけたこと。わざと大きく倒れて雪の人型を作ったこと。たいして雪の降らない東京の都下に育った私にも、消えない雪の記憶がある。それはキラキラと、雪の結晶のように、光る。

ちいさいころ、この物語に出会っていれば。きっと記憶の中に、見えない友達が記録されただろう。いや、今からでも。新しい友達に会いたくて、「ゆきがふる」日が待ち遠しい。(麻)

#### 「ゆきがふる」

蜂飼 耳 ぶん / 牧野 千穂 え (ブロンズ新社)

## 当り見聞談



## あさりのやちん。ごぼん。

得意料理はなんですか? と聞いたときに「たきこみごはん」と答えられると、なんか「おお一つ」って思ってしまう。難しくないのに、なんかスゴイ感じがする。しかも、つけ合わせに貝だくさんのお味噌汁とお漬物なんてあれば、立派な食卓感じがする。具を選べばおもてなしにもなる。炊き込みごはんを炊くときは、米10に対して、だし10:酒1:薄口醤油1の水加減で炊くのが基本。具を何にするか。出汁が出る食材なら旨味が増す。あさりと生姜。牡蠣とごぼう。甘辛く炒めた牛肉と栗。シンプルに生姜と油揚げ。さつと醤油で炒った里芋と蓮根。研いだ米に水加減した出汁を入れ、表面をならしてから具材をのせて炊く。具材の組み合わせを考えるのも楽しいし、味付けをアレンジして、薄口醤油をオイスターソースに変えたりするのも楽しい。





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！



map



お知らせ。



## ● 11/12月のお休み

毎週月曜日は定休日、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。12月は23日(月)は営業、年末年始休業は30日(月)～翌年1月7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します。

11月:4(月)～7(木)/11(月)/18(月)/25(月)

12月:2(月)/9(月)/16(月)/30(月)～1/7(火)

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。



## ● 今年もボジョレー、やって来ます！

今年は11月21日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。当店ではデキャンタ、ボトルをご注文された方に、フレッシュなワインにぴったりの特別メニューがもれなくついてきます！お得なのですよ！

(写真はイメージですよ・何年前に撮ったやつ...笑)



秋の夜長はやっぱり食欲の秋でもあるよなあと、なんだか深夜におなが空いてくるワタクシ okayan (中年) なんですけど (苦笑)、とある夜、トッセン「チャーハンがたべたい」と、ワタクシ、大学時代にラーメン屋の厨房で中華鍋を振ってましたからねと、適当な具をあわせてじゃじゃじゃと、ハイ、チャーハン (笑)。たまには厨房に立つのもいいものですね (お)



三鷹集後記

あー、この週末風邪をひいて声がなくなっちゃって、いや、ホントになくしてはじめてわかる、声のありがたさ...ワタクシなんておしゃべり出来なきゃ、お店にいる意味が全くないじゃんよ！ (笑) (お)

## 「リスタぽきん」ご案内。

当店で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〜くよろしくお願いします。

