

「毎月新聞」はリトルスターが発行している新聞です。

第113号

ふだん着のじちもん

Little Star Restaurant  
リトルスター・ミタカ, Tokyo

毎月新聞 ごはん

2013年10月

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! リトルスターでは、ご家族・友人・同僚…など、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「ふだん着のじちそう」コースは、お一人様 3500円でリトルスターの王道メニューを味わっていただけます。オススメの「季節と旬のごちそう」コースは、お一人様 3000円、旬の食材を中心にリトルスター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 3500円もございます。もうちょっとワガママもお伺いでできるかも?!

さるには「別腹オーブション」はデザートとコーヒー又は紅茶(コースにプラス500円)、特注ホールケーキ(2500円)

、そして一500円でちゃんと美味しい「フリードリンク」プランもご用意しております。

そして今シーズンから、お昼の時間帯に「ランチパーティー」のセットを、ご予約でのみ承ります。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、ちょうどもりパーティメニュー(一1000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、手帳なんかいらなければいいだろ、ケータイ(私の場合iPhone)に予定だけ入れておけばいいだろ、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で、三食食べたものを書いてレコードティングダイエットにしようと、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こ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と、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…と色々挿めるのが気に入つて買った「トラベラーズノート」、挿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…▼順番から言つて、今年はトラベラーズノートの年。まあ、どうすみか。また悩む! (麻)



ほよちゃん

のぞみ  
のぞみ

ユウジ

店長  
ミヤザキ

みよぢ

うメナ

ハラウジ  
OKAYAMA



little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant

2

リトスター的粉もの「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ものの中でも定番なのは、じゃがいもとエビ! ジャガイモは千切りに。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。半量の玉ねぎもサクサクで、味が濃くならないよう、春には新じゃがだったじゃがいも:これ」を合わせて。最近ではギッチャンの

まちや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。具は他にも二ラ、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、こちらはポン酢できっぱりと。チヂミには、ビールが定番! と言いたいところだが、海鮮だったら白ワイン、スパークリング系と合わせても美味しいぞ…お試しあれ! (ぬまた)

ほ、くりこっくり煮ました~あ~あ~!  
じゃがいもとエビのチヂミは  
自家製コチュジャンタレでつい!



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、おいしくお召し上がりいただけます!!



カリカリにカリカリに!!  
豚のからあげに中華香味だれが  
乗る...至福のひととき。

こつてり揚げものも  
さっぱりサクサクに。  
中華香味だれの魔法!!

リトル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、と言っても良いのが、いや、言わせて頂きたいほど大好きになれ、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ぶしと、長ネギやじ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ば、「豚のかの揚げ・中華香味だれ」! 豚ロースのスライスを、じゅ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、たれに絡めづらくなるので、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」。こつてりのほの揚げものが、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! (ぬまた)

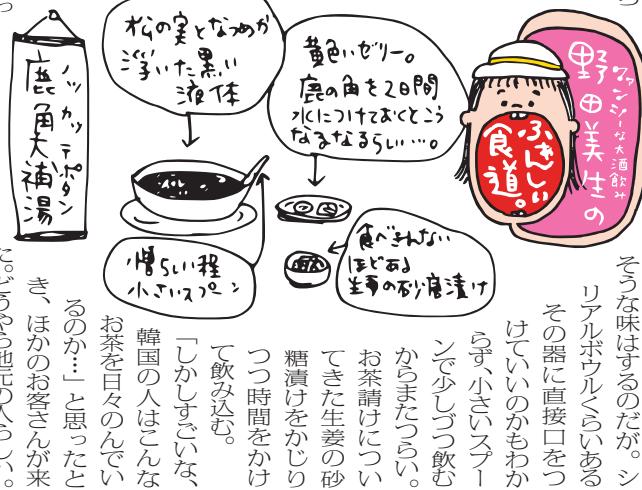
じはんと  
ぶつかま

店のお盆休みを利用して夫と韓国ソウルに行ってきた。  
冷麺、参鶏湯、スジェビ(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、と思いつながらついていった。かわいいカフェ、といったたずまい。お客さんは私たちだけ。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、「パッチャリ」といってお汁粉があつた。夫が言うのは、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たくなるし、でもさり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。お茶粉は我慢した。

お茶が運ばれてきた。見ると、黒いそして結構な量。別皿にのせられたゼリー状の鹿の角をお店の人がさっとお茶の中に投入した。鹿の角はあつという間に溶けて見えなくなった。嫌な予感がする。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、これは迷々言えるレベルです。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あるのだが。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るままだらう。少しづつ飲むからまだらう。お茶請けについて飲み込む。「しかしすごいな、韓国の人はこんなお茶を日々のんびり飲むのか?」と思ったところ。どうやら地元の入らしい。お茶を頼むのがかなえて見ていると「お汁粉」まさかと思ったらその通りだった。その後入ってくるお客さん貴重が「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、お汁粉おいしそうだったな。

その19 良薬口に苦すきだ!



店のお盆休みを利用して夫と韓國ソウルに行ってきた。冷麺、参鶏湯、スジェビ(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、と思いつながらついていった。かわいいカフェ、といったたずまい。お客さんは私たちだけ。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、「パッチャリ」といってお汁粉があつた。夫が言うのは、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たくなるし、でもさり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。お茶粉は我慢した。

お茶が運ばれてきた。見ると、黒いそして結構な量。別皿にのせられたゼリー状の鹿の角をお店の人がさっとお茶の中に投入した。鹿の角はあつという間に溶けて見えなくなった。嫌な予感がする。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、これは迷々言えるレベルです。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あるのだが。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るままだらう。少しづつ飲むからまだらう。お茶請けについて飲み込む。「しかしすごいな、韓国の人はこんなお茶を日々のんびり飲むのか?」と思ったところ。どうやら地元の入らしい。お茶を頼むのがかなえて見ていると「お汁粉」まさかと思ったらその通りだった。その後入ってくるお客さん貴重が「お汁粉」を頼んでいたのだ。

# 当たる見聞読

ち いさいころに、どんな物語に出会うかは、その後の人生を左右する、と思う。たくさんの物語に出会うと、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て、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で母を、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(ブロンズ新社)



# あじはん



意料理はなんですか?と聞いてたときに「たきこみごはん」と答えると、なんか「おおーっ」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、つけ合わせに具だくさんのお味噌汁とお漬け物なんてあれば、立派な食卓な感じがする。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。

毎月新聞「ごはん」置かれていたが、ようやく「まほろば珈琲」「古書上々堂」「三鷹の森書店」「こいけ菓子店」「バウシアター」さんにこの小さ





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!



### ● 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！

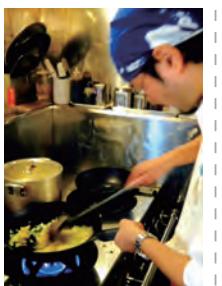
今年は11月21日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。当店ではデキャンタ、ボトルをご注文された方に、フレッシュなワインにぴったりな特別メニューがもれなくついてきます！お得意なのです！

(写真はイメージですよ・何年か前に撮ったやつ...笑)



### Clip

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か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、トツゼン「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やつと、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)



### 「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。

