

每月新聞

第114号

たろ
冬野菜
からだの中
あたま

素揚げ
トコト
他にも
のあち
びとブ
ど、冬
も心も
はんを

あたま



ヒヨロー番!!

あ

あ っという間にやってきました
冬！ 防寒着で寒さ対策はもちろ
んのことです、からだの中から
冷えを追い出す対策はしてらっしゃいます
か？ 冬が旬の食材は、からだを中から温
めると言います。冬野菜をたっぷり食べて、
からだの中からぽかぽか！ 風邪に無縁
の冬を過ごせますように！

$11^{\circ} + 11^{\circ} + \dots$
 $5, 11, 17, 23, 29, \dots$

5.2.1.364.23.5

土に³⁰
ソリソリカ
ソリソリカ

あらい清江



で、かぶの甘みをいただきます。「肉だんごとキャベツのスープ煮」は冬キャベツのしっかりした旨味を塩煮にして引きだし、素揚げして旨味をとじこめた肉だんごとコトコト煮ています。

他にも、れんこんのきんぴら、カリフラワーのあчыら漬け、焼き大根のスープ煮、エビとブロッコリーのタルタルサラダ…など、冬に盛りの野菜はいっぱい！ おなかもちもあつたまるリトスタで、この冬のごはんをどうぞ！



やさしいよしさを
かびて豚ばう肉の蒸し者



小星★人語

小星★人語

毎年恒例、ツレアイの実家、山口への帰省。もう十回以上一緒に帰省しているのに、あんまり山口を満喫していないね、帰省するだけで精一杯だったから。せっかくだ、今年は山口名物を味わおうよ、ということに▼下関ではおなじみのお客さんに勧められたうどん屋さん「桃太郎」に。天ぷらうどんはあっさり関西のだしで、大きな天ぷら…正確には大きな天かきで、小エビが混ざっている感じのもの…がシンプルにおいしい。豪華なためうどんなような。食後のミルクセーキと水ぜんざいはかき氷のようにコップに山盛りでびっくり、でもさっぱり絶妙に甘さ控えめでべろりと食べられちゃいます▼港の唐戸市場ではとれたてのフグやウニにぎりで食べられます。夕方になると二カ仙百円でお買い得。クジラのにぎりがポピュラーなも土地柄か、おいしくいただきました▼「コーヒーボーイ」は山口ローカルなコーヒーチェーン。県内に五店舗を展開していますが、そのどれもがおしゃれに个性的で、もちろんコーヒーも美味しい。そのうちの2店舗を訪れましたが、店員さんの感じの良さに癒されました。朝から豆を買いにくるおばちゃん、おじいちゃんと世間話をしながら、イートインのおじさんの一杯のコーヒーをハンドドリップで入れている…こういう接客をうちもできているかな？とすぐ仕事のことを考えてしまいが…▼来年も行きたい所いっぱい。帰省の楽しみは続きます（麻）

レバーがニガテ？ でも、
なぜか、これはおいしい！
自家製レバーペースト。

酒とつまみ

レバーがニガテという方はけっこういますよね。リトスタスタッフの中にももちろんレバーが食べられない人もいます。そんなレバーがニガテな人たちがなぜかこれは美味しく食べられる！というのがリトスタの自家製レバーペーストです。

レバーペーストに合わせるドリンクは、ストリートにワイン！と言ってしまいたくなりますが、これはレバペに負けないくらいしっかりとした味わいの黒生ビールなんじゃないかがでしようか。リトスタではエビスの黒を得意。もちろんハーフ＆ハーフも合いそうです！

実は作るのも繊細な作業が必要なレバペ。少し前はレバペーストに陥ったりもした私ですが近頃は安定したレバペが作れている…かな？ 日々精進あるのみ。レバーとの戦いは続くのです。
(のだみ)



この季節は「アサギアサギアサギアサギア」といって、あやふさふさのレバーペースト。いどこのレバーペースト、そちらはよく、我が家でもよく！



リトスタコレクション — 略して「リト・コレ！」

お酒派の方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただけます。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！！



昔、かぶと豚バラ肉は似たようなものだった。思ってたのと違う(苦笑)。いや全然違うんですよ... このやわらかくておいしいのが、菜飯。

かぶは年に2度、旬がある。春先には柔らかいもの、そして秋から初冬にかけての寒い時期はぐっと甘味が増したものが出回る。当店ビル一階、ヒロヤシヨップさんのまんまるな白いかぶがふっくら一回り大きくなり、今秋もリトスタに登場し始めた。かぶと豚バラの煮し煮。

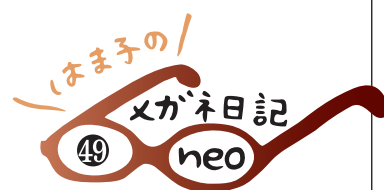
らかぶを投入。炒めながら油が全体に回ったら塩コショウをして酒を入れ蓋をして3分蒸し煮する。3分たったら竹串でかぶの火の通り具合を見る。余熱を見越して火を止め(このあんばいが肝)、少々蒸らして出来上がり。驚くなかれ、蒸されたかぶから出た汁が実に甘い...！ ちなみに葉の方はさつと茹でてザルにとっておき、蒸し煮の後半で投入するくらいがちょうど良い。塩で味を整えたら、綺麗に器に盛ってスプーン必須、白飯と共に、かぶと豚バラから出たスープもぜひ一緒に堪能頂きたい。(ぬまた)

甘みの増した冬かぶと、
豚バラ肉の旨みが一体化！
かぶと豚バラ肉の煮し煮

ごはんとおかず

十一月の初め、私の両親が鹿児島から上京してきた。日曜の夜、仕事から帰った私を、父と夫が駅まで迎えに来てくれて、一杯だけ飲みに行くことに。でも、夫の表情があまり冴えない。何かあったのか、その場では聞けず、もしかして、父と母がケンカでもしたか、などと、想像してやきもきしてしまう。

家に着いてから、コソッと夫に聞いてみた。私が台流する前、男二人で先に一軒飲みに行っていたそうで、最初は和やかにお酒を楽しんでいたのだが、そのうちお店の内装の話になった。父は建築士なので、その分野は当たり前に詳しい。しかし、専門的な話の数々…(相手の興味の範囲内だったらしいのだが)さらに、厨房内のオペレーションについても文句を言い、相手もさすがに苦い顔をしていたそう。私と夫が馴染みにしている、そのお店で! その場に居なかった分、お店の方に申し訳なくて、またやきもきしてしまう。ゴキゲンな父は帰宅後も、私



秋のやきもき祭り!
私の長いながい三日間。

の家で飼っている猫に話しかけ、なかなか寝ない。そのテンションの高さに、私はイライラしてしまう。

翌朝「スボンの裾上げして!」と父に叩き起こされる。そして、昼は横浜観光、夜はいよいよ夫の家族と顔合わせの会。幸い、夫のお父さんとも、釣りなど趣味の話で盛り上がる。でも、やっぱり相変わらずの父のワンマンブレイにやきもきしてしまう。なかなか会を終え、帰宅すると、父はまたしても猫に話しかけるが、さすがに猫にも疲れが見える。

三日目は、親子水入らずで東京観光。築地ではあえて、ラーメンを食べ、スカイツリーのカフェでゆっくりお茶した。私と両親の三人きり、やっと落ち着いた。休み明け、うちのお店のおーナー夫妻に、私のそんな長い長い三日間を話すと「お父さんは、いい所を見せたかったんだね」と。父の言動にやきもきしてはかりだったが、振り返ってみると、それも笑える話。頑張り過ぎて空回りの父に、感謝の気持ちで一杯になった。



当り見聞談。

―― 十歳の時、友人が雪山で死んだ。賢く、やさしく、尊敬できる友人だった。中学の時は背が小さく華奢なイメージだったのに、成人式で再会したときには背が伸び、骨格のしっかりした青年になっていた。「今度飲もうね」なんて大人の約束をした二ヶ月後に、彼は約束を果たさずこの世を去った。それでも、山は好きだ。山岳ガイドの友人に連れられて、少しではあるが山に登ったことだってある。そして、どんなに小さな山に登るときも、私は彼を思い出す。冬山を思う。けれど、その時、山に対する憎しみはない。ただ少しの寂しさがある。心にあいた穴について思う。友人をそこで失ったからとて、山に罪はないのだ。ただ、そこにあるだけ。映画の中で、山はその美しさを、惜しげもなく披露する。魅せられる気持ちがよく分かる。そうして多くの人が山に登り、そして一部の人は命を落とす。それは容赦なく、山は時にとて厳しいという現実を、突きつけられるのだ。

それでも山を愛する人がいる。その命の物語に触れて、素直に心動かされる。

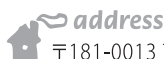
「岳 - ガク -」

原作: 石塚真一「岳」/監督: 片山 修



干し椎茸は我が家で最も活躍している乾物だ。水筒型のタッパーに4〜5個の干し椎茸と水を入れて冷蔵庫に常備しておく。戻し汁は「だし」として重宝するし、常に「椎茸」のストックが冷蔵庫にある安心感がある。一週間はそのまま置いておいても大丈夫だし、ゆっくり冷水で戻すことで栄養価と旨味もアップするらしい。

出番が多いのは、卵どんぶりの出汁として使う場合。鍋に100mlの戻し汁に酒・砂糖・醤油を大さじ1。好みで少し薄口醤油を足す。火にかけ、戻した椎茸のスライス、玉ねぎ、きのこ、青菜など好みの食材を煮る。肉を入れてももちろんいける。具材に火が通ったら溶き卵を回し入れ、沸騰したら火を止め余熱で柔らかく火を通す。他にも、麻婆豆腐の具のベースとして(肉を入れないでも椎茸だけで満足感アリ)、みそ汁の簡易出汁として、普通に煮物の具として、重宝なのだ。



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)

酒と肴とごまんの時間。

★ 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!



● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日 ... ですが、12月23日(月)はクリスマスディナー期間ですので営業、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いたします。

12月: 2(月)/9(月)/16(月)/30(月)～

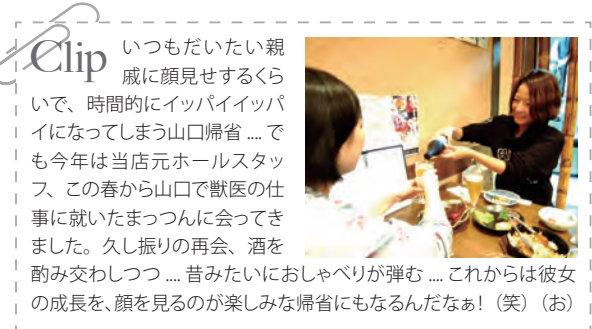
01月: 1/7(火)/13(月)/20(月)/27(月)

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。



● 毎年恒例! 「クリスマス特別メニュー」 予約受付中!

毎年恒例! リトルスターレストランのクリスマスディナー! 今年は12月22日(日)～24日(火)、クリスマス限定のコースメニューはいつもの「ふだん着のごちそう」よりも「ちょっぴり特別な日のごちそう」.....内容は当店ホームページや店頭チラシをご覧ください。ええ、只今ご予約受付中! ご予約は2名様から、12/19(木)まで、店頭で直接、またはお電話(0422-45-3331)、そしてメール(info@little-star.ws)でも承ります.....この機会お見逃しなく! (早めのご予約が吉ですよ!)



バタバタあわただしい日々先週中に投稿しようと思ってたのに、忙しさにかまけて作業が進みませんでしたと... いつも以上に発行が遅くなりまして申し訳ありません... って11月号ですもの(苦笑)(お)

「リスタぽきん」のご案内。

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チ」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。

