

毎月
新聞

ごはん

第115号

2013年12月

ふじみ着のじむ

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン/ Mitaka夜の
焼き
さし
鶏
の
カ
ン
パ
ンまん中の
生クリーム
が
とろけるから
たまらぬヨロジ!!濃厚な
チキンカレーに
揚げたマッシュ
ポテトを添えて
絶対的においしい。

リ

トスタのランチ
で人気の定番メ
ニュー、チキンカ
レー! 香り高いスパイスを
ブレンドして作った当店オリ
ジナルのカレー粉が、インド
風のようなジャバニーズ家庭
風のような美味しさです。このカレーをグレードアップ、
夏と冬の二回、期間限定でご
提供するの、チキンカツカ
レー! 冬は受験生の追い込
みシーズン、一月から二月末
まで、ランチで登場します。
カリッとジューシーなチキン
カツに濃厚なカレールー! お
昼にしっかりとおなかを満たさ
れること請け合いです。さらに夜は時々登場する、た
まごチーズのリトスタ焼き
カレー! この冬は準レギュ
ラー入りです。グラタン皿に
盛ったカレーに、たまごチー
ズをのっけて焼いています。
とろりととろけるチーズと平
熟たまご... タごはんとしては
もちろん酒のつまみに、ぐに
がつんとする美味しさ。昼も夜もリトスタらしいカ
レーで、冬のおなかを満たし
ます!

小星★人語

以前、一人前に仕事をできるようになる前にやめることになったスタッフがいた。彼女はいつかのアルバイト先を、いつも同じような理由で辞めてきた。そしてまた今回も。彼女が辞める日、彼女のこれから、言うべきことはないかと考えて、とっさに口をついて出てきた言葉は「螺旋(らせん)階段」だった▼ぐるぐる、ぐるぐる、同じ同じ所をまわっている、同じコトを繰り返しているように思えるかも知れない。でも、ただ同じ所ではないはず。あなたは少しずつではあるけれど、階段を上っている。同じような風景を繰り返し見たとしても、だんだんとその見える角度も、範囲も、広がっていく。少しでもいい、上りきれば、何か新しい風景が見えてくる。そのことに意味があると私は思う...▼ふと思う。これって、毎日にも当てはまる。同じような毎日を繰り返していたとしても、一日として同じ一日はない。同じだと思っ

て下を向いていたら、足下の同じ風景しか見られない。前を向いて、目の前に広がる風景に目をこらそう。その先に待っている世界を想像しよう。昨日と今日の違いは何か? 去年と今年の違いは何か? 自分はどこへ向かっているのか? ▼新しい年を迎えるも迎えるにあたって、特に機を正す必要はない...けれど時の流れの中にいる自分を意識する。なんとなく流されるのではなく、時の流れのその先を見ながら泳いでいきたいと思う(麻)

とろり、あつあつ
自家製ホワイトソースで
旬のグラタンを。

酒と
つまみ

す っかり寒くなって、冬も本番です。冷えてしまった体に、暖かい食べ物をはっきり、美味しい「グラタン」をご用意しております！
リトルスターレストランのグラタメニューは、種類もいろいろ。店長が気分次第ではまた旬の食材を使って、変化が楽しめること間違いなし、なのです。ただ今「押し中なのは「里芋と長ねぎのミートソースグラタン」トマトの酸味がきいたミートソース、その上にゴロリと里芋。そして、長ねぎ入りの自家製のホワイトソースをたっぷり、トロリとかけます。最後

にチーズをかけてオーブンで焼いたら出来上がり！他にも「かきとほうれんそう」こちらは、寒じめほうれんそうになることも。あと「エビとアロコリ、ゆで玉子のマカロニグラタン」も。ホワイトソースがよく絡んだマカロニ！いいなあ。
私のお勧めは「さつまいもとかぼちゃのミートソースグラタン」甘〜い根菜と優しい味のソースとの組み合わせは、意外かと思いきや…お酒も欲しくなる、最高の組み合わせなのであります。ホクホク、心も体も暖めて、寒さも吹き飛ばしましょう！（はまこ）



「さつまいも、ほうれん草、とろりとしたホワイトソース、お酒も飲みたい！」

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！」

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。家庭料理のお店として、当店自慢のメニューの数々をご紹介いたします！！



「高菜と肉は必ずシメに
おめしあがり！！
がらりと食べてもよし、
さくっと食べてもよし。」

熊本直送の高菜を
ザザッと炒めて！
高菜そぼろどんぶり。

リ トスタの夜のメニューの定番、これが平日ランチに出るときはちょっと得した気持ちになるのではないでしょうか。わたしはなりません。豚ひき肉をそぼろにして、ネギのみじん切りと熊本県産のきざみ高菜の醤油漬けをごま油でザザッと炒めて醤油とみりんを味付けしたらできあがり。白ごまとたっぷりの万能ネギと共にごはんの上へON！ごはんと一緒に食べるものだから、味付けはしっかりと。お好きな中華鍋で豪快に煽りながら高菜を炒めるのはなんだか楽しいものです。

こんなにシンプルにできてしまう高菜そぼろ丼。そのおいしさの秘密、まずは熊本県から直接取り寄せている高菜の醤油漬け。「特に味の点では他の追従を許しません。」そのパッケージに書いてあった宣伝文句の締め言葉だ。つまりその高菜でつくったリトスタの高菜そぼろ丼もまた他の追従を許さない出来栄になっているのである。
さらに言わずもがな、精米したてを炊きあげたごはんが、そもそもおいしいから。ぜひおためしあれのだめ。

ごはん
と
おみず



ヌマタの
偏愛マッパ

20 アロマディフューザー

12月月は当店イベント目
1 白押し。日々てんやわんやで
兎に角つますっている場合じゃない、
自己管理がとて重要になってくる
…にも関わらず、まるっと一ヶ月ほ
ど風邪を引きずってしまった。どうも
免疫力が低下しているようだ、何だ
か胃腸もくたびれ気味。そんなある
日、某コーヒチェーン店にて、コー
ヒーは刺激が強くて今日はハリーと、
隠れメニューのスペアミントグリー
ンティーを注文。スーッと清涼感あ
る目の覚めるような香り。熱々であ
たまると、それだけじゃなかつた。
飲み終わってしばらくするとど
うも胃腸の調子がすぐわる。やっ

きまで無かった食欲がドカンと湧いてくる感じ。そんなことが2、3度あり、「ミントティー＝胃腸絶好調」と私の身体は経験学習したようだ。そんなこんなでハーブだとか、アロマだとかの話をも店長とした次の日のこと。出勤するとマイロッカーにアロマディフューザーが鎮座。店長がもう一つあるからと譲ってくれたものだった。帰って早速、奇遇にも私が唯一持っていたペパーミントの精油をディフューザー吸水タンクの水に数滴垂らしてスイッチオン！本体の上部からきめ細やかなミストがシュワ〜と柔らかく出て、ミントの香りがどこまでも広がっていく。香りって気分やコンディションに直結するようだ。すっかりリラックスして眠りの質もぐっと上がる。ジャスミンブレンドを買いつけて、夜はミントと滴にジャスミン1〜2滴をブレンドすると、よりリラックス効果が高まる。遅番で何だか興奮状態、ステージが上がっちゃったまんなだよ、という時、いかに自分へスイッチをうまく切り替えられるか、そのお手伝いをしてくれる。1つだけ、ディフューザーの灯りスイッチを押すと七色の怪しげなライトがグラデーションに変化するから気をつけて、とな。(笑) ちなみにこれからの季節は抗菌&殺菌に優れたティリーオイルがオススメだぞ。免疫力向上計画中。



お子様にもお年寄りにも病気の方にも、飲みやすくして栄養をぎゅっと詰め込めるやさしい食べ物、それはスープ。特にポタージュスープは飲みやすくバリエーションも作りやすい。カボチャやさつまいも、人参やほうれん草など好みの食材を茹でて、すりつぶして、ブイヨンと牛乳を混ぜながらゆるくしてスープにする…バターと塩・胡椒があれば野菜の旨味だけでかなりおいしい。そして一番作りやすいのは、かぶ。かぶは火が通りやすくつぶしやすいので手軽にポタージュにできる。鍋に葉をとったかぶを丸ごと入れ、ひたひたのブイヨン(なければ水でも)を入れ、バターをひとかけ落とし、フタをして蒸し煮にする。かぶが柔らかくなったら、泡立て器でつぶす。荒くつぶしたくらいでちょうど良い。かぶと同じくらいの量の牛乳を入れ、塩・胡椒で味を調える。かぶのやさしい旨味が嬉しい。

当方見聞讀

日々の生活は淡々と、でも着々と。小さな実りはそれなりにあるけれど、たいしてドラマチックな訳ではないよね、それが小説やドラマ、さらにガッチリ歌い上げられるような歌になるほどには それが僕の日常。そのせいか、いつしかそんな「歌い上げる」かんじの歌よりも、ちょっとぼそぼそとつぶやく感じ、すぐ手の届くくらいの距離、同じくらいのココロの近さ そんなところに向けて歌うような、そっと届けられるような歌や歌声を好んで聴くようになった ... そう言えば、ボサノバを作ったジョアン・ジルベルトもずっとそんな距離感で歌を歌い続けてたんだよねと .. 自分も少し歳を取ってみて、またそう思う。そんな親密な距離感でいつも歌を作り、歌ってくれる関美彦さんの新しいアルバム「HAWAII」が発売されたのはタイトルとはちょっと季節外れの昨秋。シンプルだけどタイトなリズム、余計な脚色のない伴奏 そこにのっかるふつうの声 ... ああ、それこそ日々の歌 「ふだん着の音楽」。ありそうでなかなかない贅沢 (お)

「HAWAII」

関 美彦 (ROSE RECORDS)





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)

にぎやかな食卓さんの時間。

★ 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!



map



● 01/02 月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、2月は最初の定休日にあわせて3～4日いただきます。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。

01月:～7(火)/13(月)/20(月)/27(月)

02月:3(月)/4(火)/10(月)/17(月)/24(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。

● 牧野千穂× Little Star Restaurant

「ちいさなほしに ゆきがふる」、2月2日までですよ。



当店オープンからの頃からのお客さんは三鷹在住のイラストレーター牧野千穂さんの展示「ちいさなほしにゆきがふる」、昨年11月下旬からロングスパンでお楽しみいただいておりますが、いよいよ会期も2月2日までとなりました。絵本にポストカード、そして当店元スタッフホーリー作の「ゆきのおかし」に今月はこいけ菓子店の「スノーボール」と、賑やかにラストスパート! ...そしてやっぱり気になるのは ... 期間中に雪が降るのか! (笑) お見逃しなく!



今年も年明けはパンとコーヒーの小さなイベント「ひばりスターレストラン」で幕開け、2回目の今回もたくさんのお客さんがご来店 ... いつもの白いワイシャツに手ぬぐいといったリトスタの制服ではなく、自前のふだん着でご挨拶出来るのが、ちょっとプライベートというか親密というか ... これが意外と気持ちのいいもんだな (笑)。来年も楽しみ! (お)

「リトスタぽきん。」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「リトスタぽきん缶」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。

