

毎月新聞 ご*はん

第115号

2013年12月

ふだん着のじもん

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

まんゆの
生すゝみ
くさしたから
たへるヨロコビ!!

濃厚な
チキンカツレーに
チャーハン!
うきよてりや
絶妙的ぶりさ。

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
昼にしつかりおなかが満たさ
れること請け合いです。

さるに夜は時々登場する、た
まごとチーズのリトスター焼き
カレー! この冬は準レギュ
ラーアイテムです。グラタン皿に
盛ったカレーに、たまごとチー
ズをのっけて焼いちゃいます。
とうとう溶けるチーズと半
熟たまご…夕ごはんとしては
もちろん酒のつまみに、〆に、
がつんとする美味しさ。

昼も夜もリースタらしいカ
レーで、冬のおなかを満たし
ます!

リ

トスターのランチ
で人気の定番メ
ニュー、チキンカ
レー! 香り高いスペイスを

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
提供するのが、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
昼にしつかりおなかが満たさ
れること請け合いです。

さるに夜は時々登場する、た
まごとチーズのリトスター焼き
カレー! この冬は準レギュ
ラーアイテムです。グラタン皿に
盛ったカレーに、たまごとチー
ズをのっけて焼いちゃいます。
とうとう溶けるチーズと半
熟たまご…夕ごはんとしては
もちろん酒のつまみに、〆に、
がつんとする美味しさ。

以前、一人前に仕事をできるよう
になる前によめることになったス
タッフがいた。彼女はいくつかの
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
これからに、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、上らさざすれば、
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…▼ふと思つ
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。同じだとと思つ
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。その先に待つ
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? 自分はどうへ向かっているのか?
▼新しい年を迎えてでも迎えるにあたって、
特に襟を正す必要はない…けれど時の流
れの中にいる自分を意識する。なんどな
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)

小星★人語



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

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
つまみ

す つかり寒くなつて、冬も本番です。
すね 冷えしまつた体に、暖かい食べ物を！ほっこり、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ンメニューは、種類いろいろ。店長が気分次第ではたまた旬の食材を使って、変化が楽しめることが間違いないのです。ただ今一押し中なのは「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、寒じめほれんとうになることも。あと「エビヒラロツコリ」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、意外かと思いまや…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！（ほま）



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、おしゃれな洋食料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



せんこなヒトを必ずシメに
みやしあがり!!
がくろンよびて下べるもよし、
さくやく和えの下べるもよし。

るものだから、味付けはしっかりと。おお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。

さらに言わばもがな、精米したてを炊きあげたごはんが、そもそもおいしくから。ぜひおためしあれ(のだみ)

こんなにシンプルにできてしまつ高菜そぼろ丼。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の言葉だ。つまりその高菜でつくったリトルスターの高菜そぼろ丼もまた他の追従を許さない出来栄えになっているのである。

熊本直送の高菜をザザッと炒めて！
高菜そぼろどんぶり。

じはんと
ぶつか

11

12月月は当店イベント目白押し。日々でんやわんやで鬼に角つますいいる場合じゃない、自己管理がとても重要になつてくる

にも関わらず、まるつと1ヶ月ほど風邪を引きずつてしまつた。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、某コーヒー店にて、コーヒーは刺激が強くて今日はムリ!と、隠れメニューのスペアミントグリーンティーを注文。さーと清涼感ある目の覚めるような香り。熱々であつたまるわくと、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ぶれる。さつ

ても関わらず、まるつと1ヶ月ほど風邪を引きずつてしまつた。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、某コーヒー店にて、コーヒーは刺激が強くて今日はムリ!と、隠れメニューのスペアミントグリーンティーを注文。さーと清涼感ある目の覚めるような香り。熱々であつたまるわくと、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ぶれる。さつ

スマタの偏愛マップ。

スマタの偏愛マップ。

20 アロマディフューザー

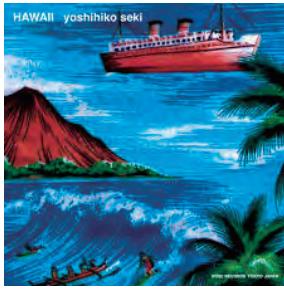
今まで無かつた食欲がドカンと湧いてくる感じ。そんなことが2、3度あり、「ミントティー」「胃腸絶好調」と私の身体は経験学習したようだ。そんななでハーブだらか、アロマだらかの話を店長とした次の日のこと。出勤するとマイロッカーにアロマディフューザーが鎮座。店長がもう一つあるから譲ってくれたものだつた。

帰つて早速、奇遇にも私が唯一持つ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ョワショワと柔らかく出て、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つと上がる。ジャスマシンブレンドを買いつつして、夜はミント2滴にジャスマシン1~2滴をブレンドすると、よりりラックス効果が高まる。運番で何だか興奮状態、ステージが上がっちゃつたまんまだよ、という時、いかに自分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ンーションに変化するから気をつけて、とな。(笑) ちなみにこれから季節は抗菌&殺菌に優れたティーツリー油がオススメだそう。免疫力向上計画中。

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、さらにガッチャ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な、そっと届け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・ジルレ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なと.. 自分も少し歳を取つてみて、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贅沢(お)

「HAWAII」

関 美彦 (ROSE RECORDS)



お 子様にもお年寄りにも病気の方にも、飲みやすく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て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。

かぶは



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

4



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)

くつさきのカフェ時間。

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!



● 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。

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。

牧野千穂+Little Star Restaurant
「ちいさなほしにゆきがふる」
2013年11月19日(火)～2014年2月2日(日)



もしもせかいがもうひとつあったなら
「ゆきがふる」せかいすこしちがう
あたかしれない「ゆきがふる」せかい
ちいさなほしにゆきがふる
もうひとつのはしなる

当店オープン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「ひばりスタークリスマス」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ーの制服ではなく、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)



それでも年月が過ぎるのは早いもので、今年はいよいよ当店も10周年を迎えますと...って、この新聞は12月号だから、まだ今年じゃない訳で...って、いや、もうどっちだつていいか(苦笑)(お)

「リトスターぽっこり」ご案内。

当店では東日本大震災で保護者を亡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「リトスターぽっこり缶バッヂ」や「リトスター米ぬか石けん」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。

