

「毎月新聞」は「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 はん

第116号

2014年1月

ふだん着のじゅもん

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

早 春といえは「しぼり
たて」！ 昨年の秋
に収穫されたお米が、
続々と美味しいお酒になって登
場してきます。しぼりたては若
さゆえに、少し荒々しくパンチ
のある味わいが多いですが、こ
れまた若さゆえに後をひかず切
れ上がる、瑞々しいおいしさが
特徴。すこしシュワッと発砲感
のあるものや、うすにごりも多
いですね。

いやいや、春を前にしてべ
んと寒さが厳しくなるこの
季節、ここはお燗酒であっ
たまりましよう...という方も
多いのではないだろうか。お
燗酒にはこっくりとした旨味
練れた味わいのお酒が向いてい
ます。口に広がる旨味と豊かな
後味...温かいから色々な肴を包
み込む懐の深さもあります。
今なら日本酒の魅力を、色々楽
しめますよ！ぜひご賞味あれ。

若い魅力と味わい
しぼりたて
お燗酒
懐の深さを酔うまで

ついに日本酒の
おともは、やさいの年
をきく！オアシスから
どうぞ!!



小星★人語

あなたの仕事はなんですか？ と問われたら、人を幸せにすることが仕事です、と答える。もちろん、具体的にはレストランのオーナーにして料理人、というのが分かりやすい答え。でもプロデューサーでフアンナーでコピーライターでもある。そして分かってきたのが、人材育成、というのが大きな仕事としてあるということだ。▼お店をはじめた頃は、自分が成長することとで精一杯だった。勉強して挑戦して失敗して、また考えて勉強して修正して挑戦して...の繰り返し。素人が修行も何もせずにはじめたお店、自分がアマチュアだという意識はありすぎるほどあった。だから謙虚に食欲に勉強するし技術を磨く、練習する▼やがて少しだけ実力がつき、スタッフを雇い、教える立場になる。将来お店をやりたい、というスタッフが集まるようになる。教えられることとほんでも教えるよう、だから今ここにいる間は全力で、うちのお店のことを考えてね、というスタンス。仕事のことだけでなく、人生の先輩としてもお節介な、注文の多い料理店▼そうやって育ったスタッフが卒業する。「手塩にかけて育てた娘を嫁にやる」気分を味わう。そして「生まれたてのうちの子」という感じで、新しいスタッフがやってくる。繰り返し、繰り返し、繰り返す。出会いと別れ。いや、別れといえども緩やかにつながる縁もある。期待と喜びと寂しさどろろしが入り混じる、春はすべて。(麻)

旬の瑞々しい白菜の甘みを
食べるドレッシングの旨みで
シャキシャキいただきます。

酒とつまみ

白 菜が瑞々しく、いよいよ大きく重たくなってきたら、「白菜のシャキシャキサラダ」の登場だ。シャキシャキというネーミングだけあって、何といっても食感が命！段取りとしては葉を数枚ちぎってしばらく水に浸けておく。すると白菜の背筋がしゃんと伸びて生き生きしてくる。さっと水気を切って、ビニール袋で包んで予め冷蔵庫で冷やすべし。白菜は注文が入ってから、さくさくさくと千切りに。白い大きなお皿にこんもりと高さを出して盛り付ける。その白菜の上へタラリとかけるツナマ

ヨドレッシング…実はこのドレッシング、ちよいとひと手間かかっている。まずはツナをよくくほぐす。まな板の上で包丁を使って軽く叩くようにするとムラなくほぐれやすい。そこに白ワイン、マヨネーズ、少しのお醤油、粗挽き胡椒に七味唐辛子…ちよっぴりスパイシーなドレッシングの完成だ。生の白菜の食感の良いコトこの上なし。略してシャキサラ、ドレッシングと絡めながらこのシズル感を味わう。一見ポリューミーだが、意外にペロリといけてしまう…日本酒好きなお客様にも人気だ。(めまた)



思いがけずサラダにふし…
みずみずしいシャキシャキ思い
やみつきになるおいしいさです!!

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！」

ご来店の方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただける
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!!



まん中あたりにふくらみあふあふ!!
王様と王子と王后とで食べ比べ!

香り高いスパイスと
たっぷりの香味野菜。
手間ひまかけたから、
うまい。

ごはんとおかず

食 欲がない時、お酒を飲み過ぎた次の日だって、食べたくなる、それは「カレー」私にとって、カレーは元気の素です。
リトルスターレストランでは、ランチメニューで人気の定番「チキンカレー」と、二月末まで期間限定の「チキンカツカレー」、そして、夜の目替わりメニューの「焼きカレー」をご用意しております。
食欲を誘う、香り高いスパイスは、店長オリジナルのブレンド。インド風なのに家庭的でもある、親しみやすい味。それから、野菜もたっぷり溶け込んで
いることも、お勧めのポイント。粗みじんにした玉ねぎは、飴色になるまで炒めて、甘みと旨味を引き出します。そこに人参やシヨウガなどの香味野菜などを入れます。お腹にも優しい上に、油も少ないので、とってもヘルシーなのです。ごつりと存在感のある鶏肉も、食べごたえありで、魅力ですよ。
全ての食材が一つの味になるまでクツクツと煮たら、出来上がり。実は、始めから完成するまで、二日はかかります。じっくり、ていねいに作る、渾身の一品。一口食べれば心も体も喜ぶこと、間違いないです。(はまな)

「家」に帰るまでが遠足です」なんてよく言ったものですが、まさにその言葉そのまま自分にプレゼントしたい。

11月のリトスタ秋休み連休、私はラオスにいた。現地知り合いと合流し、ラオスの田舎町にてマッサージュに行ったり、象に乗ったり、メコン川を望みながらピアラ

オを飲んだり、果樹園でピクニックをしたりと数日間のんびりと過ごした。

帰国の日、朝市散策を楽しみ帰って荷造りするまでもうちょっと

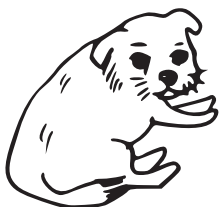
時間があるねとふらふら散歩はじめたのがすべての間違いだった。メ

コン川を眺めてからカフェでちょっと休憩、さてそろそろホテルに帰るうかとそのとき、ふと道ば

たにいる犬が目に入った。ラオスはフランスの植民地だったせいか、ヨーロッパ的な懐っこい小型犬がたくさんウロウロしているのだ。この子かわ

いいねえ、なんて会話をしながら思わず手を「ガブリ」。気がつくとかわい子ちゃん私の右手の小指をくわえていた。痛みは軽い、がよく見るとちい

その2回
カワイコちゃんにはお返し



2013年11月7日
「犬」の「子」に「お返し」



さく指に穴があいている。包丁で切るよりもちいさな傷だ。同行者が念のためからと近くの薬屋に私を連れて行く。店のおばちゃん「dogidog! ガッ!」なんてシエスチャーをする。おばちゃん顔が曇る。嫌な予感があった。「ホスピタル・ウクチン!」おばちゃんの声がこたえました。

一キロ先にあるときいた病院へトクトクくわくわく。実際は3キロほど走ったただろ。もう全てが不安だ。病院につくなり、破傷風と狂犬病のワクチン。その日

帰国の私とは別に同行者たちはその後別の都市に行くためもう行かなくなると、私は一人病院でとられの身になったのであった。

一人帰国をした私。大変なのはここからだった。狂犬病のワクチンはWHO基準で全5回。○日後に打つというのが決まっているその全てをクリアしなければいけないのだ。発症したら100%死亡という恐怖から一所懸命通ったそのあけ、手元に残ったものは合計約7万円の領収書であったとき。チーン...



15
おみそ汁が
あまったら。

あまったら。
おみそ汁が
あまったら。

基本的には毎朝ごはんをたべる。けれど毎日、一から料理している時間はないので、ある程度の量を作っておいて、数日続けて同じメニューを食べるのはよくあることである。特に味噌汁は具たくさんでたっぷり作る。しかしながらあまり長いことおくと風味が落ちてしまう。作りすぎたらどうすべきか。

うちではたいてい味噌煮込みうどん、となる。なんのことはない、冷凍うどんをさっと茹でて解凍し、一人用の土鍋に入れる。あまったみそ汁を入れて火にかける。煮立ってきたらあまりぐつぐつしすぎないくらいの火加減で、卵を落とす。フタをして卵にほどよく火が入るまで煮る。あまり煮立てすぎると味噌の風味が飛んでしまうので注意。長ねぎの刻んだのをたっぷりのせたり、すりごまをかけたり、ちょっと美味しい七味唐辛子をかけたりすると、上等だ。

当 見 聞 談

2008年から2013年まで、新聞で毎月連載されていたコラムが本になった。タイトルは、ポーランドの詩人ヴィスワヴァ・シンボルスカの一編の詩のからの引用、さりげないものもいい、としてつけられた。けれど、このタイトルが「さりげなく」なくなる、出来事が起こる。東日本大震災。そしてそこからの政治の流れ。世の中の気分。見えてきた世界。すべてがこの詩の中にある。この詩に出会うことができただけでも、この本を読んだ価値がある。

コラムはエッセイと違い、その時代や時期に対してジャーナリズムの目を持ちながら語られる。そうしてこのコラムを読むとき、不思議な感覚を味わう。この連載が始まったのは震災前であり、今読んでいる私は震災を知っていて、当時の作者は震災を知らない。コラムの書かれた日付を見る。もうすぐ、もうすぐ震災が起こる、その未来を知っている自分に、なんだか少し混乱する。あの震災をきっかけに、人が変わるということを私は知っている。やがてその日が来て、追体験する。自分を顧みる。この本は、貴重な体験なのだ。

「終わりと始まり」

池澤夏樹（朝日新聞出版）





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!



● 02/03 月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、3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いたします。

02月: 3(月)/4(火)/10(月)/17(月)/24(月)

03月: 3(月)/4(火)/10(月)/17(月)/24(月)/31(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。

● 2月～3月の店内展示は、

たかしまてつを展覧「わりと静かに楽しい毎日」



当店的にはかわいい猫のナロちゃんも展示でもおなじみ! イラストレータのたかしまてつをさんの個展が始まっています! いつでもどこでも ... うちのお店にご来店の時も、とにかくほぼ日手帳などにちょこちょこ絵を描いているたかしまさん ... いつもの生活の中で、リラックスして楽しい時にこそ絵を描く ... そんなたかしまさんの日頃の「楽しさ」がたくさん詰まっている絵を、その場面ごと写真にパッケージしたちよつとゆかいな展示です! 3月末までお楽しみ下さいね!



店長ミヤザキ母、当店永世料理長でもあります故・ミヤザキヨウコは大的着物持ち(?)であります(笑) ... そろそろ整理しなくちゃね～と、でもあまりに多くて ... だったらと店長ミヤザキ、それぞれに似合いそうな着物を見繕ってスタッフにプレゼント! つかみんなでめかして込んでお出かけるのもいいかもね ... って、あー、ワタクシもですか? (お)



しかし先日の思いがけない大雪もそろそろ消えて ... ああ、春が待ち遠しい今日この頃。この冬、東京で見る雪はあれで最後 ... になるといいんですけどねー、どうだろうねー(笑) (お)

「リスタぽきん」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～くよろしくお願いいたします。

