

「毎月新聞ごはん」はリトルスター・レストランが発行している新聞です。

毎月新聞ごはん

第118号

2014年3月

ふ・だん着のじもん

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

お待たせしました!
すっかり始まっています、
リトルスター・レストラン
春の2大スターの共演!
今食べなくて、いつ
食べるの? 春はあつ
という間に過ぎ去ってし
まいます。



春はたけのん いちごモード、うさぎ



「たけのこと塩こんぶのチャーハン」は、年間を通じて一番人気といつても過言ではない、ごはんメニュー。パックじやダメ、生のたけのことが出る今だけ、たけのこをほんのり薄味で下茹でして、塩こんぶとバターでジャジャッとチャーハンに。忘れちゃいけない山椒の木の芽。よそ行き和食の顔が多いはずのたけのこが、親しみやすく美味しくなります。人一皿食べたくなること必至!

デザート部門でも年間人気ランキング、ナンバーワン。「つぶつぶいちごのバロア」が登場しています。旬のいちごを惜しみなく使う、甘すぎず、いちごの甘酸っぱさを生かし切ったバロア! 今までのバロア感を覆す? 美味しさです。

トマトと塩こんぶチャーハン

シキシキ
トマトに甘やかさないバター、
そして塩こんぶのさわやか味!!

春は意外にも気候に負けてしまい、体調をこわしやすいといいます。薬膳や食事療法の本を読むと、共通する考え方もうつく、温かいもの、さっぱりとしたもの、苦みのあるもの、酸味のあるものが春にはいいといいます。なるほど、山菜やたけのこ、新じゃがや春キャベツ、甘みと苦み、えぐみのある旬の野菜を食べることが理にかなっているだけです。果物も春はいちごの甘酸っぱさがうれしく、柑橘類も次々登場します▼もちろん旬のものを食べることがいい、とはよく耳にします。けれど日本や世界の津々浦々から食材が届く昨今、いったい何が旬なのやら、分からなくなっています。よく見れば、その食べ物の生命力も見える気がするのですが、精気のない野菜を見慣れた目には、本当に元気な野菜は見分けにくいかも知れません。とりあえずスーパー・マーケットよりも、八百屋さんや畑に行くことからはじめるのがいいかも知れません▼あまり専門的な知識は分からぬまでも、年とともに食べるものと体調が密接に関わっていることを実感している。なんとなく習慣で食べていたものを、本当に今それを体が欲しているのか? 自分の体調に聞いてみるクセをつける。冷たいジュースを温かいお茶に変えたとき、体がほつとするのを感じることもあります。ひとつひとつ、何が欲しいのか、体と対話するのも楽しい春です(麻)



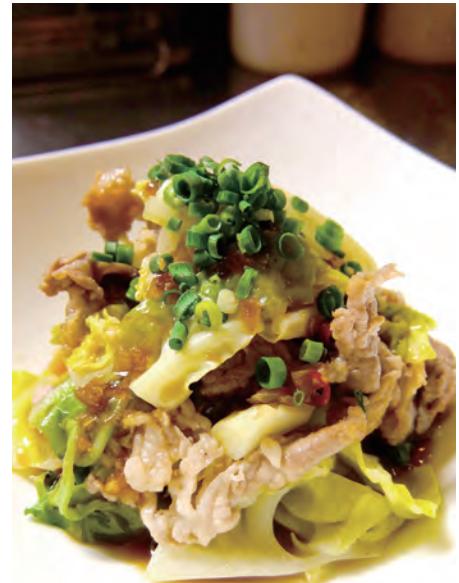
生命力あふれる春の恵み、
やわらかい春キャベツを
サラダで、酢蒸しで！

酒と
つまみ

ぱ
かぼか日差しに気持ちも緩む、
キャベツの巻きもゆるーくふ
んわりしてきたり、春キャベツの登場
だ。瑞々しく柔らかい葉は、中方ま
でちゃんと綺麗な黄緑色がついてい
る。芽吹いたばかりの初々しい春物つ
て、野菜の一番美味しいトロロがぎゅ
と詰まっている感じがしませんか。
甘い甘い春キャベツは何といつてもサ
ラダで食すのがオススメ。キャベツを
一口大に手でちぎり、昆布茶で揉ん
で和えたところにカリカリに炒った
じゃこをまぶし、ぽん酢をかけてさつ
ぱりと頂く「春キャベツの浅漬けと

じやこのサラダ」。茹でたキャベツと
蒸し鶏をひりっと粒マスタードレッ
シングで和えた「春キャベツと蒸し鶏
のサラダ」…どちらも手を加えすぎず、
できるだけシンプルにやさしい黄緑を
味わう。さらには塩豚と合わせて炒め
蒸す「酢蒸し」や、ベーコンと一緒に
煮込んだ「白味噌煮」なんて、あつた
か料理にもキャベツの甘みがよく馴染
む。

新しい環境で多くの方必食。ミネラル
感ある白ワインと一緒に生命力あふれ
る春物のパワーをたんと召し上がれ。
(ぬまた)



春はキャベツ、夏はレタス、冬は
白菜、季節の葉もの野菜で
さっぱり酢漬けがイイネ！

リトルコレ
Little Star Collection

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、おしゃれにぱりぱり、トロトロの
豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



「本
きのトルコ揚げ定食」です
と言われて「？」と思わない方が
少ないのではないか。よくトルコ揚げって何ですか?と聞かれま
す。答えは「にんにくと塩で下味をつ
ける」のが「トルコ風」、それを天ぷら
にしたもののが「まかじきのトルコ揚げ」
なのです。天ぷらというより、フリット
に近いイメージかもしれません。

この天ぷら、同じ手順で揚げたジャ
ガイモを添えてソースは醤油と蜂蜜、
粒マスターのシンプルなハ
ーモニスタードソースでいただきま
す。ソースと下味の二三二クで、異国
情緒ある一皿ながら、醤油の隠し
味でほんとの相性もぴったり!
リトルスター店長も、本の指に入るくらい
好きなランチ!と話すくらいスタッフ人気
も高いメニュー。しかしながらこのまか
じきの定食、一日に出せる数が13定食前後と
多いぶないため、スタッフの販いにも
だいぶないため、スタッフの販いにも
夜のメニューにも登場しないのです。
せめてね、ジャガイモだけでも食べよう
ね、とスタッフはまかじき無しの「じゃ
がトルコ揚げ」を食べたりしていますが、
(笑)まあつまり「みつけたら迷わず頼
めトルコ揚げ」ですね。(のだが)

にんにくとオリーブオイルで
誰がなんと言つてもトルコ風!
まかじきのトルコ揚げ。

よかよ

その一

料理人になるって決めた!

フボ太の
なんちゃう
ながりへど。

今 回からお目見えとなります、クボです。通称、クボ太と呼ばれています。(残念ながら、名は体を表さず、太つているわけではありませんが) 昨年10月からリトスターで働き始め、当初、okayanはお召しまから「新しい人は弟さんなの?」と言われたそうです。そもそも一人や二人ではなく、顔も似てるなんて言われもしましたが、兄弟ではないんですよ(笑)。

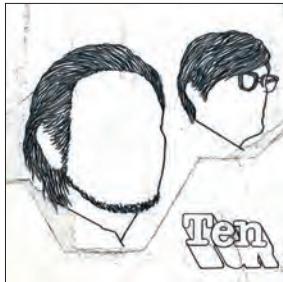
僕はこれまで、料理とは全く関係ない職場に20年いて、転職して入りました。なぜか自分でも不思議なくらいに、ふと「料理をやつて美味しいものを振る舞えるようになりたい」と思いつくり、そこからいろいろな想像が膨らみはじめました。僕は高知で育ち、帰省するたびに海の幸も山の幸も、なんと美味しいものに恵まれた所なんだろうと常々思っていたこともあります。また、父も料理人で自営業だったので、中学、高校のときの夏休みは店の皿洗いを手伝わせられたりして、そ

のときは遊ぶことも出来ず嫌々だったけれど、今になって思うと父の背中を見てたんだなあと思います。タイトルの「なんちゃうながりへど。」とは、生まれ育った高知で日常よく使われる方言です。言い換えれば「くだらないとか」「たいしたことない」という感情を表しています。父の「癖でしたのが、聞こたびに、僕は「けんど(けれど)」と反抗しました。

なんちゃうないことで、視覚を変えれば、見逃していた大切なことがあるのではないかと思います。料理を始めて痛感したのは、「怖い」ということ。やつたことが如実に出るのは、当たり前。教えてもらった通りにやつたつもりでも、うまくかない。どうしてなのか、塩を入れる数秒の違いで食感が変わってしまうなんて、一見なんでもないことのようにやっているの中に、とても大事な意味があることを知る。そんな気付きをこれからかうのくらうしていくのが、楽しみだなと思っています。



当う見聞 読聞



かセンチでなくていいんだよね! 最後のアルバムが二枚目の「デビューアルバム」....いや、実に名盤です。(お)

「Ten」

キリンジ (日本コロムビア)



17 おにぎりがしあわせ
オーフンにて焼成。おにぎりの「食事」です。

気 持ちいい季節、外でごはん...おうちのベランダでもいい感じ。お供に、おにぎりはいかがですか? ごはんを炊くときに、柔らかく炊きあがらないよう注意。手水は最小限に、一度手に水をつけたら、手を振ってよく水を切ります。余計な水分はおにぎりを握りにくくし、完成したおにぎりの表面が乾きやすくなります。両手がざらつとするくらいの塩を手につけ、握りやすい量のごはんを手にします。軽く全体を丸くしながら中心に具を入れ、そっと包み込み、心の中でほい、ほい、と声をかけながら、手で型を作つてかたどつていて気持ちで握ります。表面はきっちりごはん同士がくっついているけど、食べると口の中ではどけるのが理想。ちなみに個人的には、箸で食べるのは邪道と思ってます。



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)

にぎやかなランチタイム。

★ 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)

くつろぎのティータイム。

★ 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「ふだん着のぞうそう」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



04/05月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、4月は20～21日、5月はGW最後5～6日と19～20日の2回いただきます。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。

04月:7(月)/14(月)/20(日)/21(月)/28(月)

05月:5(月)/6(火)/12(月)/19(月)/20(火)/26(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。

自家製のドリンクも

いちごの季節!



この季節、いちごはババロアだけじゃないですよ!と、自家製のドリンクもいちご真っ盛り!

まずは甘い風味のラム酒がいちごによく合います!

「自家製いちご酒」は、さつ

ぱりソーダ割りにロック...そこにミルクを加えて「いちごミルク」は乙女の酒!(笑)。

バナナといっしょにリンゴ酢で漬けた「いちごのミックスフルーツ酢」!はサワーでヨシ、もちろんジュースでもでもお出しできますよ!....ウキウキ春はいちごで楽しみましょう!季節のものなので、お早めにどうぞ!



3月末で店舗を卒業したのは
にゃんさんとミチャの若い大

学生コンビ、方や大学卒業、方や就活と...それぞれまたひとつの人生の岐路に立ち、自ら考え一步踏み出す...これから的人生、アタリマエですが、いちいちそんな決断の連続なんですよねと、お別れに集まってくれたスタッフにお客さん、諸先輩方がいい話をしてくれましたね...怯まず進め!それが人生だ(笑)(お)



いろいろ事情とかあって、思うようにいかないって、でもお思えば、思うようにいったことなんかなくてさと(苦笑)、だから、なるべくちゃんと、やれることを続けていかなくちゃね(お)

「リトスタ(ぼきん)ご業内。」

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「リトスタ米ぬかけけん」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。

