

「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118号
2014年3月

ふだん着のじむ
Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyo

お
待たせました!
すっかり始まっ
ております、

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? 春はあっ
という間に過ぎ去ってし
まいます。



つぶつぶ
いちじく
ババロア!

まさにいちじく!!
旬のいちじく香りとあふれ!!
ふんわりババロアです!!

春はたけのこい いちじくもどくだみ

「ただ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っても過言ではない、ごはんメニュー。パックじゃダメ、生のたけのこが回る今だけ、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。一人一皿食べなくなると必至!

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

どちらもゴールデンウィーク頃が食べ納め。お食べ逃しの無きよう、よろしくお願ひします!

シャキシャキ
たけのこに甘やかなバター
そに塩こんぶがさっぱり!!

自身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、体がほっとするのを感じることがあります。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)

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えます。薬膳や食事療法の本を読むと、共通する考え方も多く、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えます。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、えびみのある旬の野菜を食べることが理にかなっているわけです。果物も春はいちじく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、精気の多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しれせん! ますます専門的な知識は分からないまでも、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ます。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? 自分自身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、体がほっとするのを感じることがあります。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)

小星★人語

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

ぽ 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
んわりしてきたら、春キャベツの登場
だ。瑞々しく柔らかな葉は、中の方ま
でちゃんと綺麗な黄緑色がつづいてい
る。芽吹いたばかりの初々しい春物っ
て、野菜の一番美味しいトコロがぎゅっ
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ってもサ
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、ぽん酢をかけてさっ
ぱりと頂く「春キャベツの浅漬けと

じゃこのサラダ」。茹でたキャベツと
蒸し鶏をびりっと粒マスタードドレッ
シングで和えた「春キャベツと蒸し鶏
のサラダ」…どちらも手を加えずに、
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、あった
か料理にもキャベツの甘みがよく馴染
む。
新しい環境で多忙な方必食。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とひし上げられ
(めまた)



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

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！」

お酒派な方にも、お酒派な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！！



ハニーマスタードソースでやみつきな
エスニック?! ひとりで食べれば
ポテトサラダに似てる? (笑)

「本 日の日替わり定食は『まかじ
きのトルコ揚げ定食』です」
と聞かれて「？」と思わない人の方が
少ないのではないだろうか。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、
粒マスタードだけのシンプルなハ
ニーマスタードソースでいただきます

す。ソースと下味のニンニクで、異国
情緒あふれる一皿ながら、醤油の隠し
味でほんとの相性もぴったり！
リスター店長も5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
だいぶ少ないため、スタッフの賄いにも
夜のメニューにも登場しにくいのです…。
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。
(笑) まあつまり「みつけたら 迷わず頼
めトルコ揚げ」ですね。(のだみ)

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

ほんとおかす

クボ太の

ななやぶ。
ななやぶ。その一
料理人になるって決めた!

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、太っているわけではありませんが)昨年10月からリトスタで働き始め、当初、okayanは、お客さまから「新しい人は弟さんなの?」と言われたそうです。それ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「料理をやって美味しいものを振る舞えるようにしたい」と思いつくと、そこからいろん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っています。

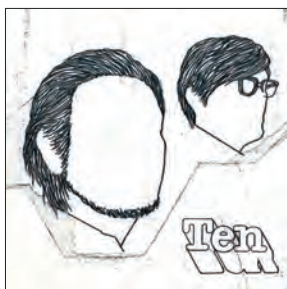
タイトルの「なんちゃあない」とは、生まれ育った高知で日常よく使われる方言です。言い換えれば「くだらない」とか、「たいしたことない」という感情を表しています。父の口癖でしたが、聞かずに、僕は「けんど(けれども)」と反抗しました。

なんちゃあないことでも、視点を変えれば、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。やっ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ったらつもりでも、うまくいかない。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その中に、とても大きな意味があることを知る。そんな気持ちをこれからどのくらい知っていくのか、楽しみです。



気持ちいい季節、外では
気 ン...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。両手がざらっ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めます。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、手で型を作ったかどっていき気持ちで
握ります。表面はきっちりごはん同士がくっついていくけど、
食べると口の中でほどけるのが理想。ちなみに個人的には、
箸で食べるのは邪道と思っています。

き
たち
見
聞
談。



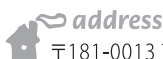
「Ten」

キリンジ (日本コロムビア)

き っとどんなミュージシャンでも、初めてのアルバムは、それまでの音楽人生を賭けて、いいものを作ろうと勝負するに違いない... 稚拙なところは多いけれど、それが可能性だったり、純粹さでもあったり... だからなんとなく、ファーストアルバムに名盤が多いような気がするんだけどな。

堀込兄弟二人によるキリンジ... 抜群の音楽センスと、ウィットとユーモア、ちょっとひねくれた歌詞の世界... デビューから作品を重ねるごとに着実に洗練、熟練もされて... その10枚目のアルバム「ten」は、弟脱退前、長く続けてきたコンビの最終作。

二人の「キリンジ」でやって来たことの集大成?... って思って聴いたら、逆に「これってデビュー作?」ってくらい、新しいサウンド、新しい歌詞の世界... 新しい「二人のキリンジ」... それは二人それぞれの新しい音楽のはじまり、予感... ああ、そうだよな、洗練と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)



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!



● 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致します。

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」は乙女のお酒! (笑)。

パ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」!はサワーでよし、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! 季節のもので、お早めどうぞ!



3月末で当店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、自ら考え一歩踏み出す....これからの人生、アタリマエですけど、いちいちそんな決断の連続なんですよと、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ことって、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きゃね (お)

「リトスタぼきん。」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「リトスタぼきん缶バッチ」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〜くよろしくお願い致します。

