

「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119号

2014年4月

ふだん着のじむ

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン
Taita Tokyo

初

夏の陽気、暑
いような、で
も急に涼しくなっ

たり…油断のならない季節
ですね。そんな季節に「酸っ
ぱい」のが、ぴったりの気
がしませんか？ 後味さわ
やか、体に元気をくれる…
疲れもとってくれる！

酸っぱいといえはリトスタの準レギュラーメ
ニュー「南蛮漬け」。イワシ、小アジ、鮭、サバ
…などなど、それぞれの美味しさがあります。
人気の「カリフラワーのあちゃん漬け」も香ば
しく炒りつけたカリフラワーを甘酢でさっぱり
といただきます。「イカのマリネ」や「タコと彩
り野菜のマリネ」など、マリネもほどよい酸っ
ぱさで食べやすいのがリトスタ流。

飲物なら、自家製の甘すぎない梅酒がオススメ。
ロック、ソーダ割り、でも一番人気はジンジャー
エールで割った「梅酒ジンジャー」。ソフトドリン
クなら自家製の「ミックスフルーツ酢」。旬の果物を
数種類、りんご酢につけ込んだフルーティなお酢は、
お酒でもジュースでもいたいただけます。ミルク割りにする
とヨーグルトドリンクのような美味しさ！
リトスタの酸っぱいメニュー、ほどよい酸っぱさなので
「酸っぱい嫌い」の方にもオススメです！

さややがた。元々、
いばい酸っぱい。
酸っぱい。



カリフラワーのあちゃん漬け
イワシ、小アジ、鮭、サバ
の南蛮漬け
梅酒ジンジャー



目にもやさしく、
心にもやさしい
定番メニュー!!
南蛮漬け!!



白ワイン、赤ワイン、
梅酒、ジンジャーエール
など、お好みのドリンク
もいただけます!!



小さなお子様にも
カリー、カレーの
あちゃん漬け

小星★人語

この「毎月新聞ごはん」は、基本的に私たちオーナー
夫妻とスタッフが原稿を書いています。私ほどもと
と文章を書くことが仕事でありましたが、スタッフ
はそういうわけではありません。でも、仕事の二環
として、原稿を書いてもらっています。得意な人も、
そうでない人も、書く。それに意味があると思っ
ています。▼書くことは文章力とか、表現力とかが必要と思わ
れます。けれど私は、その根底にあるのは、コミュニケー
ション能力のような気がしています。そして感受性。もち
ろその上に技術としての文章力とか表現力があり、ポ
キャブラリーの豊富さがある訳ですが、感じる力が少な
く、人とコミュニケーションをとる気がない人の文
章は、読むに耐えないものだと思います。

▼文章の書き方を教えるときに、ま
ず「一番大切にしてほしいということ
は、自分のとても個人的な意見や
感想が、まず大事だということ。
個人的であればあるほど、人
の共感を呼ぶことができる。
もしくは面白く感じてもら
える。感受性の強い人はそ
れを苦もなくやってみせ
ます。▼そしてそのことを、
なるべく伝えようとする
能力。言いたいことを言
いたいように書くのではな
く、人に分かりやすい言葉
を選んで、丁寧に伝える能
力。これは思いやりでもある。
人と話すときでも使えるコミュ
ニケーション能力です。▼人と何か
を分かち合う喜びは、文章を書くこ
との中にも含まれているのですね(麻)

ほんのり漂うB級感が魅力？
店長の磯辺好きから生まれた
いわしのりわさび天。

酒とつまみ

「わしの梅しそ巻き揚げ、いわしのマスタートフライ、いわしのコンフィなどなどリトスタにはたくさんのおいしいメニューがあります。リトスタは実はいわし好きの店。ランチメニューにも夜のメニューにも大活躍のいわしですが、中でもいろいろな意味で一番酒のつまみにぴったりくるのは、これでしょう。」「いわしのりわさび天！」

お酒は、私だったら黒ビール。しっかりとめの日本酒も捨てがたいなあ。さて見て見た目にも少し地味(笑)なこのメニュー、なぜだか常連さんの支持が熱い！揚げ物を普段そんなに頼まない方でも、常連さんはこのメニューに飛びつくのです…それはつまり癖になる？店長の磯辺好きから考案されたこの料理、油とわさびの組み合わせのせいか、すこしB級感漂うカンジがいいのです。未経験の方はぜひ！これをたのめばもう立派なリトスタ常連さんの証？癖になっちゃいますよ！！(のだみ)



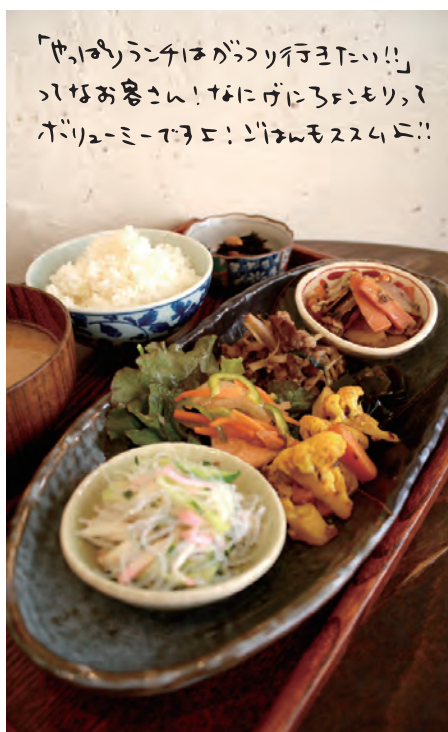
常連さんのみならず、スタッフにも人気の一品(笑)。ぜひに希望!!

リト★コレ

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ジャンル派な方にも、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!!



「やっぱりランチはがっつり行きたい!!」
そんなお客様に! 十分に楽しめるボリュームでござい! ジェンモススルニ!!

毎 日変わるお昼のランチも、土日になると趣向を凝らした特別なメニューがあるのを存知ですか? その名も、店長おまかせ・ちょこもりランチ!。始まりはというて、(僕も聞いた話ですが) 賄いで何を食べたいか聞いたときに、以前いたスタッフからいろいろな惣菜をちょこちよこ食べたという声が上がったのがきっかけ。内容はその日次第のお楽しみとなりませんが、店長がセレクトしていただきたい6品くらい。野菜中心のメニューでいろいろな味が食べられるのが僕のお気に入りです。というの、油物は

控えめにして、消化にいいもので身体を調子を整えて元氣になりたい。でも少量だと物足りないの量ではなく食べたい。そんな僕のがまま食いしん坊な気持ちを満たしてくれるのが、このちょこもりランチです。さらに夜メニューから選ばれた旬の総菜も多く、最近では、「山うづの炒り煮」「春キャベツサラダ」「白うりと豚肉のきんぴら」など。そこに魚の南蛮漬が加わったり、その時々季節の食材を使った当店自慢のおかずが盛り沢山で、身体が満たされた気分になりますよ!! (くぼ太)

いろいろなおかずで
季節の恵みを盛りだくさん
週末限定! ちょこもりランチ!
ごはんとおかず

ママの 偏愛マップ



21 一息つきませんか。

いい仕事をしたいときこそ、一息つきのを忘れない。そして、誰からも気遣いや思いやりを受け取ることと心と身体に不思議と力が湧くのだと知る。何よりも「声をかけ合う」ってところに、大切なモノが隠れているのだと、わたしは思う。たかがお茶、されどお茶。一息つくその時間は小さくとも、偉大なのだ。

この前の冬のこと。「一息つきませんか？」とお茶を入れてくれたのはホーリススタッフさきさんだった。クリスマスディナーで、特別な夜ゆえ、失礼があつてはならないと、皆とても気を張っていた。コース料理を順々にタイミングよくお出しして、食事が終わる頃合を見計らって食後のドリンクとデザートを用意し、運ぶ。その、最後のテーブルのデザートを出し終わると、集中力は切れれば……と私が目を血走らせていたその時。「ちょっとここで一休み、お茶でも飲みましょう。」とさきさん。湯呑に注いでくれたお茶を、一口飲んだ。そのお茶はじんわりと、喉からお腹に流れてゆつくり足の先まで染み渡った。ふう、と一息つくことで、酸欠気味だった脳に酸素が送り込まれたようだ。この一杯のお茶に救われた私は、さきさんのどっしりとした、器の大きさを垣間見たのだった。

朝、仕事始めにスタッフみんなのお茶を用意するのがお決まりだ。寒い時は、まかない用まめ茶を温めて、最近はずっかり暖かくなったので、水入りのお茶を配る日が多い。たださき、朝は慌ただしく、やらねばならない事柄に気持ちがあせつた。その焦りをぐうと抑えて、ひとまずお茶を配る。「今日暑いね。お茶、冷たくしましょうか。」「風邪気味なら、あったかいの用意するね。」その小さな時間の中でスタッフのコミュニケーションを知ることができると、コミュニケーションをとる中で、ちょっと冷静な自分を取り戻し、よしやるかとスイッチが入る。



18 にんじんの スパイスサラダ!

おまじない
ごはんに

にんじん嫌いの伯母が、このサラダはおいしい! といってパクパク食べていた。まずはにんじん(大) 2本程度を千切りに。太さはお好みだけど、細く細く切るのが私は好きです。玉ねぎは半分位をスライスに。ボウルに材料を入れて、ツナ缶を汁気をきって投入。全体にさっくり混ぜたら、オリーブオイルを大さじ2くらい、全体にあえます。塩を2-3つまみして和え、レモン汁を4分の1個分くらい絞り入れて和え、白ワインビネガーを大さじ1-2くらいふり入れて和え、ブラックペッパー適宜と、コリアンダー小さじ2くらいを振りかけてあえます。スパイスや塩加減はにんじんの大きさに左右されるので、味見をしながら和えていきます。シャキシャキ、にんじんのほのかな甘味とスパイスが魅力です。

まち見聞談

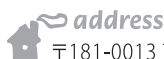


ランドスケープ・デザイナーという仕事を、始めて知った。土や木や水を素材に、公園・広場・街路などの屋外空間を設計する仕事。田瀬理夫(たせ・みちお)さんは、自称・造園家のランドスケープ・デザイナーだ。アクロス福岡、という福岡は天神にある官民複合施設のビル緑化が仕事のひとつとしてあり、その建物は私が昔福岡に行ったときに、ほれぼれと眺めた建物だった。横幅 100m、高さ 60m の、ひな壇上のビルに木々が生い茂り、まるで小さな山なのだ。そのロマンあふれる風景を設計した田瀬さんが、今、岩手県遠野でクイーンズメドウ・カントリーハウスという「場」を作っている。住宅 100 棟、馬 1000 頭の構想の、農的な暮らしの場だ。その場を作る上での思想、考え方が、美しい。美しいというのは、無駄なものがないということだ。開発ではなく、夢中で田園や里山の生活に入っていくことで、美しい景観が蘇る。そこに人がいられることが価値になる。人と里山の美しい風景。これからの日本の暮らし方、営み方の提案となる場が、そこにある。

「ひとの居場所をつくる」

ランドスケープ・デザイナー 田瀬理夫さんの話をつづじて

西村佳哲 (筑摩書房)



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食べら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!



● 05/06 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いたします。

05月:5(月)/6(火)/12(月)/19(月)/20(火)/26(月)

06月:2(月)/9(月)/16(月)/23(月)/24(火)/30(月)

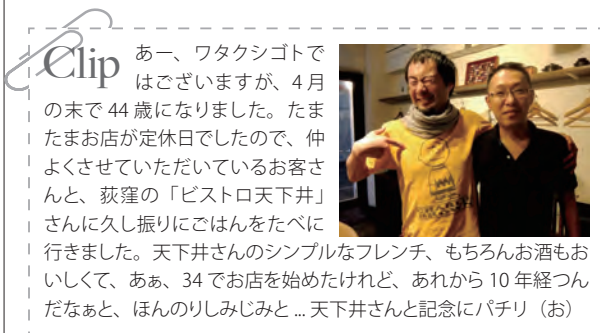
その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

● 宴会、パーティ、ご予約承ります!

さわやかな初夏、誰かを誘っておいしいごはんもいいね!と当店でもコースや貸切のご予約を承っております。コースメニューは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエスト、飲み放題、デザートなどもあわせてご相談下さい。また貸し切り宴会も承りますので、店頭、もしくはお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。

● スタッフ募集中です!

リトル・スター・レストランでは週末の夜に入れるスタッフを募集しております。人を楽しませるのが好き、ごはんが好きで元気な方、いっしょに働いてみませんか! 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。



あー、ワタクシゴトではございますが、4月の末で44歳になりました。たまたまお店が定休日でしたので、仲よくさせていただいているお客さんと、荻窪の「ピストロ天下井」さんに久しぶりにごはんをたべに行きました。天下井さんのシンプルなフレンチ、もちろんお酒もおいしくて、ああ、34でお店を始めたけれど、あれから10年経つんだなあ、ほんのりしみじみと... 天下井さんと記念にパチリ(お)



どんどん遅れがちなのこの「毎月新聞ではん」ですけど(スママセン)、6月1日の10周年に向けて、ここはイッチョガツンといつものタイミングに追いつく! いや追いついてみせる! (苦笑)(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〜くよろしくお願いします。

