

毎月新聞「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122号
2014年7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

夏

真っ盛り！ 夏バテしないためにも、まずは食べることがたいせつですよ！ 食欲がない…なんて食べないでいると、余計に疲労感が増して食欲減退なんてコトに。

そこでスペイス！ 胃腸を刺激して食欲増進リート

スタッフ的アジア料理はいかがでしょう。

準レギュラーメニューの「じゃがいもとエビのチヂミ」は韓国家庭料理の定番！ 「チュージャンベースのたれでいただきます。トマト・たまねぎ・青唐辛子をベースにした「マサラ」を豆のス

今食べたいアヒアン

マカロニアヒアン
マハーレーはビールの友!!

韓国食文化研究会

ラーナ

にこにこレモンドレッシング

日馬富士

ナック「パパド」にのせた
マサラ・パパド」はネバ
ルを旅したときにはまつ
た、思い出の味。サラダ
なら「イカと香味野菜
のエスニックサラダ」
やタイ風の牛肉サラ
ダ「ヤム・ヌア」な
どなど。

アジアの街角に旅
する気分で味わ
えぼ暑いのも
樂しくなって
くるはず…！

小星人語

オーナーで店長で料理人という立場になつて、「叱られる」ということが少なくなった。逆にギャリアを積み、年を重ねるにつれ、スタッフを叱ることが多くなつた。あまり小言を言いすぎるのによくないと思いつつ、お店のためスタッフのため、その将来のため…と思うと、見逃せないことはきつぱりと叫ぶ。叱りながら「まあ、わかるよ。私も若いときはそうだったし。めっちゃ生意氣で身の程知らずで氣の効かない若者で、よく叱られたなあ」という話になると、昔がきよとんとして「店長が」と言う。はい、もちろん。店長だって最初から店長だったんじゃないんだよ。▼一番思い出のは、仕事のやり方で上司にお小言を言われ、「でもわたしはちゃんとやってます！」と応じ、大説教をくらった新宿二丁目のゲイバー。「言うこと聞けないならやめろっ！」と言われ、「やめます！」と店を飛び出し、新宿三丁目の交差点まで一気に走った冬の夜。交差点で信号が変わるのを待ちながら、「このまま家に帰つて、私がっこいいか？」と自問自答、きびすを返して走り、元いた店に飛び込んで、「やめるのやめます！ すいませんでした！」と謝った私に上司が「よく帰つてきたーっ」とハグして喜んでくれたこと。▼生意氣でも身の程知らずでも、我慢強く付き合つてくれた上司がいるから、今の私がいる。スタッフを叱りながら、あの日の私を思う。青かつたあの日々を絶対に忘れない！（麻）



太陽の光を浴びた分だけ、
美味しくなったトマト。
サラダで、ナムルで！

酒
つまみ

夏の太陽に焼かれて、真っ赤に熟れたトマトはホントに美味しい。天日干した布団がふかふかになつて太陽のいい匂いがするように、太陽の光を浴びた分だけ、トマトもいい味をだす。そんなフレッシュトマトがメインの「トマトとたまねぎ、蒸し鶏のサラダ」。あらかじめ、よく冷やしておいたトマトをザクザク乱切りにし、薄くスライスしたたまねぎ、蒸し鶏を合わせて「梅しょうゆドレッシング」で和える。自家製の梅りんご酢とお醤油で作ったさっぱりドレッシングがトマトの甘みを引き立て、たま

ねぎスライスのほの苦さも口に涼しいひんやり夏のサフサの出来上がり。お醤油ベースに、生姜、長ねぎ、にんにく、ゴマで風味付けた「フレッシュトマトのナムル」も忘れずに！ アレコレ複雑に手を加えるんじゃなく、トマトの美味しさをテコにして、あらゆつとうま味が倍増するような気の利いた一手を加えたら、あとは食材達のチームプレーに感謝しながら味わう。とりあえず、の最初の一品にオスメです。夏本番ビールはモチロン、よく冷えたハウスの白ワインも合いそう。（ぬまだ）



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、おしゃれに楽しめる「リトルコレ」。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!!



少しこの新聞で夜のメニューである「いわしの海苔わさび天」を紹介しましたが、ランチもがつりいわしメニューがあります。リトルスター定番の南蛮漬けはその時期に、鮭、小アジ、ちか、サバなどいわしはサッパリ南蛮タレにイワンの脂がバランス良く絡み、根強い人気となりました。

「いわしの梅しそ巻き揚げ定食」。こちらはいわしに叩いた梅と天葉をほきみ、くるりと巻いて天ぷらに。付け合せの野菜天も付いて大ボリューム！ その分大きめの梅しそ巻き揚げ定食。こちらが重くなりすぎないよう揚げる方の腕が問われ、ほかのランチメニューよりも手がかかるという実はギッチャンスタッフ泣かせの代物（笑）抹茶塩が天つゆ。そして「いわしのマスター」フライ定食！ いわしメニューのなかで実は私はが一番好きなメニュー。いわしに粒マスターをたっぷり塗ったたらこちらにも大葉をON！ これにパン粉をつけてフライに！ ソースはさらっとしたウスターソース＆キャベツの千切りが良き合うのです！ かんぱき！ さてみなさんはどのいわしメニューとごほんをあわせますか？（のどみ）

いわしは色々相性がよろしく南蛮漬けに、梅しそに、シバヒト粒マスターもいけちやいます！ ぶりが重くなりすぎないよう揚げる方の腕が問われ、ほかのランチメニューよりも手がかかるという実はギッチャンスタッフ泣かせの代物（笑）抹茶塩が天つゆ。そして「いわしのマスター」フライ定食！ いわしメニューのなかで実は私はが一番好きなメニュー。いわしに粒マスターをたっぷり塗ったたらこちらにも大葉をON！ これにパン粉をつけてフライに！ ソースはさらっとしたウスターソース＆キャベツの千切りが良き合うのです！ かんぱき！ さてみなさんはどのいわしメニューとごほんをあわせますか？（のどみ）

いわしは色々相性がよろしく南蛮漬けに、梅しそに、シバヒト粒マスターもいけちやいます！ ぶりが重くなりすぎないよう揚げる方の腕が問われ、ほかのランチメニューよりも手がかかるという実はギッチャンスタッフ泣かせの代物（笑）抹茶塩が天つゆ。そして「いわしのマスター」フライ定食！ いわしメニューのなかで実は私はが一番好きなメニュー。いわしに粒マスターをたっぷり塗ったたらこちらにも大葉をON！ これにパン粉をつけてフライに！ ソースはさらっとしたウスターソース＆キャベツの千切りが良き合うのです！ かんぱき！ さてみなさんはどのいわしメニューとごほんをあわせますか？（のどみ）

卷二

捉えた獲物を物陰に隠すような様子や、長いくちばしをフェンスにこすりつけて綺麗にする仕草、暑い日にはたまつた雨水で水浴びをする姿(本当のカラスの行水)が頻繁に見られた。そして最近、4羽で来るようになった。小さい2羽は口の中が赤く、飛べるとはいえどうやらまだ子供のよう。ある時、子が何を伝えているかのよう、カーカーとさかんに鳴き続けていた。すると親鳥は飛び去ってしまい、残された子はじつと静かに微動だにせず空を見上げている。

か△はなつて懸のあいかがさとして
感じます。

当ち見聞読。



それはさぞかし気持ちよくて、
清々しいんだろうなーと....そ
うか、音楽って、そんなもんだつ
たよな、思わずからだが動く
んだよ!さあ、踊ろう!

「Play」

Akdong Musician (YG Entertainment)

家 家の窓から見える向かいの家の
屋上に、ここ何年もいつも一人
で遊びにきていたアイツ。視界の端に否
応無く入ってくる黒いヤツ、そうカラス
だ。部屋にいると、ついいつ見える位置
にいるので見るともなく見てしまう。

としては当たり前のことだが、クラスも普通の鳥と同じなんだよと改めて氣付かされる。

僕は、クラスの親子愛を見ながら、ふと両親のことを考えていた。親が今自分の歳のとき、どんな風に働いて自分を育ててくれたか?

土事は一ヶ月、二ヶ月で終了して、



若

若い頃音楽をやってたというのもあって、どうも音楽聴くとき評論家的になっちゃうんだよなとか思いつつ....twitterで回ってきたとある音楽の動画をたまたま見て....さわやかな夏らしいポップミュージックに合わせて、男の子と女の子が踊りながらハングルで歌ってる!それがあんまりにもすてきで、単純にわあ〜!!って思う(笑)。

その動画...「200%」のMVをきっかけに、彼らの動画を次々と観...二人はまだ10代のモンゴル出身の韓国人兄妹デュオ、テレビのオーディション番組で一躍人気者になり、この春デビューしたばかり...その素朴さと初々しさ、でもしっかりと歌唱力に楽曲力...KPOPに興味はなかったけど、今やすっかり二人の音楽にはまってる(笑)。

そして聴くだけに飽き足らす...自分もこの曲
を、あんな風に歌ってみたい! ...さらに言う
なら、あのダンスを踊りながら歌ってみたい!
それはちびむす 気付かなくて

それはさぞかし気持ちよくて、
清々しいんだろうなーと....そ
うか、音楽って、そんなもんだつ
たよな、思わずからだが動く
んだよ!さあ、踊ろう!

「Play」

Akdong Musician (YG Entertainment)

20
なんでも



が家の朝ごはんに、チャンブルーが流行っている。チャンブルーと言えばゴーヤ、なのだが、人参やたまねぎやピーマンや刻み昆布など、なんでもごま油でじやっじゃと炒めて最後に卵をからめると、まとまりとボリューム感が出て具合がよろしいのだ。炒めものはスピード勝負、具材はなんでも千切りか薄めのスライスにすると早く火が通ってよろしい。よく熱したフライパンに、火の通りにくいものから投入して炒める。大事なのは火加減は常に強火」「味付けは最後」ということ。しなりさせたいなら話は別だが、先に塩などで味を付けると野菜から水が出て全体的にびっしょりと炒め煮みたいになってしまう。肉、豆腐、野菜、全体に8割がた火が通つたら塩、そして卵を少しづつ流し入れる。これでいいのだ。



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。



ディ・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



08/09月のお休み

毎週月曜日は定休日、恒例月イチ連休、8月はお盆休みを11～14日とまた明けの15日はランチ・ティタイムをお休みさせていただいて、夜のみの営業とさせていただきます。9月は敬老の日の3連休にあわせまして15～16日、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ひします。

08月:4 (月) / 11 (月) ~ 14 (木) / 18 (月) / 25 (月)

09月:1 (月) / 8 (月) / 15 (月) / 16 (火) / 22 (月) / 29 (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。

●歴代リトスタ Tシャツは在庫一掃大セール!!



毎年周年記念に作ってきました歴代リトスタTシャツ....この夏は在庫一掃の大バーゲン開催中!!....って、既にちよこちよこお買い求めいただいたおりますが、ええ、柄、サイズ、色と....在庫のみでございます、ええ、ご了承くださいませ。

いただいた代金のうち200円は「リトスタぼきん」へ、さらに周年記念の缶バッヂがおまけでお買い得!(笑)!このチャンスお見逃しなく!



海の日の三連休、ワタクシドモオーナー夫婦は仲良しのお客さんみなさんに誘っていただいた西伊豆一泊旅行にご一緒させていただきました!貸し切り露天風呂に西伊豆の海の幸をこれでもかと堪能!...気の置けないみなさんとの楽しい初旅行は....それが前日の深酒に睡眠不足と、ワタクシ両日絶不調(ホントにスミマセン)。反省しつつ、リベンジもぜひよろしくお願ひします!(お)



7月のお休みははお客様と旅行、8月のお盆休みは....3月に他界した店長ミヤザキ父(通称ミヤちゃん)の初盆....家族でわいわいにぎやかにお墓参りに行く予定...そんな風に夏は過ぎてく(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ヂ」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。

