

「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

ふん着のじむ

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

夏

真ッ盛り! 夏バテしないためにも、まず食えることがたいせつです! 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。そこでスパイス! 胃腸を刺激して食欲増進! リトスタ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! コチュ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

# 食って旅する

ナック「パパド」にのせた「マサラ・パパド」はネパールを旅したときにはまった、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。

アジアの街角に旅する気分味わえ、暑いのも楽しくなってくるはず...

タイの  
エスニックサラダ

にんにくしもんとじゃがいもパパド

日取3分!!

マサラ  
パパド

ネパールはビールがおいしい

韓国風お好み焼き  
チヂミ

## 小星★人語

オーナーで店長で料理人という立場になって、「叱られる」ということが少なくなった。逆にキャリアを積み、年を重ねるにつれ、スタッフを叱ることが多くなった。あまり小言を言いつぎるのはよくない...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っぱりと叱る。▼叱りながら「まあ、わかるよ。私も若いときはそうだったし。めっちゃ生意気で身の程知らずで気の効かない若者で、よく叱られたなあ」という話になると唇がきょとんとして「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! ▼一番思い出すのは、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います!」と応じ、大説教をくらった新宿三丁目のゲイバー。「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氣に走った冬の夜。交差点で信号が変わるのを待ちながら、「このまま家に帰って、私かっこいいか?」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「よく帰ってきたー!」とハグして喜んでくれたこと... ▼生意気でも身の程知らずでも、我慢強く付き合っ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。青春だったあの日々を、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！

酒とつまみ

**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い。天日干した布団がふかふかになって太陽のいい匂いがあるように、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ラダの出来上がり。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、あらよ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。(めまた)



夏のサラダには夏野菜!!  
みずみずしいトマトの酸味と  
梅しょうゆのさっぱり感がイイ!!

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・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します!!



からりキモチのビールが  
大好きなマスタードがおいしい!!  
梅しょうゆのさっぱり感がイイ!!

いわたしは色々相性がよろしく  
南蛮漬けに、梅しそに、  
粒マスタードもいけちゃいます!!

**少**し前にこの新聞で夜のメニューである「いわしの海苔わきび天」を紹介しましたが、ランチもがっつりいわしメニューがあります。リトスタ定番の南蛮漬けはその時期により、鮭、小アジ、ちか、サバなどいろいろなお魚でお目見えしています。いわしはサッパリ南蛮タレにイワシの脂がバランス良く絡み、根強い人気といったところ。

「いわしの梅しそ巻揚げ定食」。こちらはいわしに叩いた梅と大葉をはきみ、くると巻いて天ぷらに。付け合わせの野菜天も付いて大ボリューム! その分た

ぶらが重たくなりすぎないように揚げる方の腕が問われ、ほかのランチメニューより手がかかるといえる実はキッチンスタッフ泣かせの代物(笑) 抹茶塩が天つゆで。そして「いわしのマスタードフライ定食!」いわしメニューのなかで実は私が一番好きなメニュー。いわしに粒マスタードをたっぷり塗っ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く合うのです! かんぺき! さてみなさんほどのいわしメニューとごはんをあわせませんか?(のだみ)

つボタの

ななちゃん  
がざんぐり。その二  
窓の外の風景

**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。部屋にいて、いついつい見える位置  
にいたので見るともなに見てしまっ。

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  
まっ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  
はいえとやうらまた子供のよう。ある  
時子が何か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  
れた子はじっと静かに微動だにせず  
空を見上げている。

1時間ほどしてやっと戻ってきたと  
思うと親鳥はエサを口移しであげて  
いる。また親がすり寄っては羽繕い  
をしたりする姿を見ると、鳥の生態

としては当たり前のことだが、カラス  
も普通の鳥と同じなんだよなと改めて  
気付かされる。

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

仕事は忙しく、二人とも必死に働いて  
いた。父はフライパンを振り、母は髪  
を切る。土日となると、ヒマな僕はよ  
くどちらかに借り出されることにな  
り、間近でその姿に接していた。それ  
ぞれに全く違う仕事だけれど、手に職  
を持ち、それを継続してゆくことの太  
変さは同じはず。その時は、普通に仕  
事をしている光景だと思っていたこと  
が、今になって親のありがたさとして  
感じる。  
その頑張りに自分も少しは追いつけてい  
るだろうか？今でも季節のおいしい果  
物を送ってくれる両親に、自分の作る料  
理が振る舞えるようになるのはいつか  
な？ たゆまず日々精進したいと思う。



**わ** が家の朝ごはんは、チャン  
プルーが流行っている。チャン  
プ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  
じゃ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るしいのだ。  
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るしい。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。大事なのぼ火  
加減は常に強火「味付けは最後」ということ。しんなりさせ  
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割がた火が通ったら塩、そ  
して卵を少しずつ流し入れる。これでいいのだ。

**若** い頃音楽をやったたというのもある  
て、どうも音楽聴くとき評論家的に  
なっちゃうんだよねとか思いつつ ....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、でもしっかりとした歌唱力に楽曲  
力 .... KPOPに興味はなかったけど、今やすつ  
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ず ... 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！

それはさぞかし気持ちよくて、  
清々しいだろうなーと .... そう  
か、音楽って、そんなもんだっ  
たよな、思わずからだ動く  
んだよ！さあ、踊ろう！

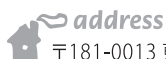
「Play」

Akdong Musician (YG Entertainment)



うち  
見  
聞  
読。





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!



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い致します。

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スタ Tシャツ .... この夏は在庫一掃の大バーゲン開催中!! ..... 既にちょこちょ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「リスタぼきん」へ、さらに周年記念の缶バッジがおまけでお買い得! (笑) ! このチャンスお見逃しなく!



海の日三連休、ワタクシドモオ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 (ホントにスママセン)。反省しつつ、リベンジもぜひよろしくお願いします! (お)



三鷹集後記

7月のお休みははお客さんと旅行、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「リスタぼきん缶バッジ」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〜くよろしくお願いします。

