

「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123号

2014年8月

ふだん着のじむ

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

秋

になるとお蔵出しされる日本酒「ひやおろし」は、「秋あがり」とも呼ばれる、この時期だけのお楽しみ。昨年の秋に収穫した新米を醸し、春から暑い夏を越すまで約半年以上、涼しい蔵の中で寝かせます。そして秋が来、涼しくなるころお蔵出しされ、「ひやおろし」となるのです。じーじはひやおろしを飲むと、まろやかで口当たり良く、旨味もたっぷり。まさに日本酒の旬を実感できる味わいです。

実りの季節の肴と共に、秋の夜長、ひやおろしの豊かな旨味を味わってください。

日本酒の旨味!!

ひやおろし

秋の夜長の

お楽しみ。

きんぴら
ごぼう
きんぴら
ごぼう

しゅうりょう
南蛮漬

モイイネ

小星★人語

お店の料理を作るとき、たいせつにしていることは、「普遍的な美味しさ」があることです。流行の食材とか、奇抜なアイデアとかではなく、しっかりと人の心に根づく可能性がある料理であること。家庭料理の定番に入ることができる、少なくとも世界のあるところでは家庭料理や郷土料理として親しまれているような、「普通」であること。もちろん「普通」なだけではダメで、お店の料理としてお出しするクオリティであることが大前提です。かといって家庭で作るきんぴらとお店でお出しするきんぴらの違いを、どこで魅せるかはデリケート。ほっとする、知っている美味しさ、でもなにかキラリと

光る...「普通だけれど、とっても美味しい」▼最近、ふと気づいたのです。私の仕事は「感動的なすごい料理を作ること」ではなく、普通の暮らしの中で、ふとした時に、「助け」になる料理を作り続けること。なのだと。そしてお店が、「助け」になる場所。有りの続けること。なのだと。お客様にとっての、もう一つの台所で、もう一つの居場所であること。それは普通でなくてはならない。敷居は低く、志は高い「ふだん着のごちそう」...答えはひとつではなく、広くて深い!▼マザーテレサは言います。「大切なものは、どれだけ大きなことをするかではありません。小さなこと、どれだけ大きな愛をこめられるかです。」ここに、仕事の本当の意味がある気がするのです(麻)

ダンダンダン！夏の風物詩？
たたききゅうりと
ねぎのあえもの、の音。

酒とつまみ

ダンダンダン！いつも賑やかなリトスタの厨房ですが、暑い季節こんな物々しい音が聞こえてくることあります。ちらっと厨房をのぞいてもらって大きなすりこぎを振り回す厨房スタッフ。まさか新人アルバイトに喝を入れているのでは？ってまさかまさか。まな板の上にはきゅうり。リトスタ夏の酒の肴人気メニュー「たたききゅうりとねぎのあえもの」の仕込み中なのです。おいしくなれと喝をいれているのです。

ら、塩とともに味が良くしみるように叩いて適当な大きさに。食べる直前に刻んだ長ネギとごま油をくぐらせたら、あーこれはもう迷わずビールしかないですね！
味付けは塩とごま油だけ。だからさ飽きずにポリポリ食べられちゃう。夏の暑さもう終盤、最後の最後はこんなシンプルな夏メニューいかがでしょうか？
私もこの仕込みは好きなんだよねー、ストレス解消になって…なーんちゃって。(のだみ)



この季節、たたくきゅうりとのネギのあえもので、リトスタのことは区別しないであと、ええ、きゅうりだけでよく(苦笑)。

リト★コレ

Little Star Collection

リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ど派手な方にも、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いたします！！



野菜に豚肉を巻いたリ
ズッキーニはさみ揚げで
ズッキーニの間からのがりトスタ流。

14分の季節は
かんたんにお酒のつまみも
もイネ(笑)。

きゅうりじゃないよ、
かぼちゃの仲間よ、ズッキーニ
と、茄子のはさみ揚げ。

おつまみ

夏を旬とした食材が食べられるのも、残り少ないような気候になってきました。そんな食材の一つがズッキーニ。

当店でズッキーニを使った日替わりランチとして時々登場するのが「茄子とズッキーニのはさみ揚げ定食」。はさみ揚げは、豚ひき肉、しいたけ、シヨウガなどを練り込んだものをタネとして、具材に挟んで太おろにします。

僕はズッキーニを形、色からきゅうりの仲間のように誤解していましたが、実際はかぼちゃの一種。そして、仕込み泣かせの面もあります。ズッキーニは切っ

たあとに、手早くタネを挟まなければいけません。そのまま放置しておく時間が長いと、切ったものがビタッとくっつき、どんだけ愛し合っているの？と思うくらいに引付いて離れなくなります。こんな野菜って他にはない特徴で、

どうやら成分が酸素に反応して水分同士がくっつくというのが理由のようです。ズッキーニを手にしたときに、見た目以上に重さを感じるし、繊維が隙間なく詰まっています。そのせいか、余分な油を吸わないのでさっぱりと揚がり、ナスとは違ったしっかりとした食感が夏の季節を感じさせてくれる一品です。(クボ太)

と、茄子のはさみ揚げ。

きゅうりじゃないよ、かぼちゃの仲間よ、ズッキーニと、茄子のはさみ揚げ。

夏を旬とした食材が食べられるのも、残り少ないような気候になってきました。そんな食材の一つがズッキーニ。

当店でズッキーニを使った日替わりランチとして時々登場するのが「茄子とズッキーニのはさみ揚げ定食」。はさみ揚げは、豚ひき肉、しいたけ、シヨウガなどを練り込んだものをタネとして、具材に挟んで太おろにします。

僕はズッキーニを形、色からきゅうりの仲間のように誤解していましたが、実際はかぼちゃの一種。そして、仕込み泣かせの面もあります。ズッキーニは切っ

たあとに、手早くタネを挟まなければいけません。そのまま放置しておく時間が長いと、切ったものがビタッとくっつき、どんだけ愛し合っているの？と思うくらいに引付いて離れなくなります。こんな野菜って他にはない特徴で、

どうやら成分が酸素に反応して水分同士がくっつくというのが理由のようです。ズッキーニを手にしたときに、見た目以上に重さを感じるし、繊維が隙間なく詰まっています。そのせいか、余分な油を吸わないのでさっぱりと揚がり、ナスとは違ったしっかりとした食感が夏の季節を感じさせてくれる一品です。(クボ太)

と、茄子のはさみ揚げ。

きゅうりじゃないよ、かぼちゃの仲間よ、ズッキーニと、茄子のはさみ揚げ。



ヌマタの 偏愛マップ

22 夏休み。

この夏、久しぶりに実家に帰った。一昨年の秋の、弟の結婚式ぶり。東京から新幹線で、田舎へ。新幹線の窓から外の景色を眺めながら山を越え、海の傍を通り、ああ、東京と故郷はちゃんとつながっているんだなあと、あたり前のことをしみじみ思う。降り立った駅の変わらない素朴な景観。地元の電車は思った以上にガタゴト揺れながら走る。

姉の子供が2人、弟の子供が1人、皆実家に集まり賑やかだ。生きるエネルギーに満ちた子供達は休む間もなく歌ったり、走ったり、喧嘩して泣いたり、を繰り返している。わたしも、この家でそんな風に過ごした時間を覚えている。急な階段を一段飛ばしでかけ

上がったり、葉っぱや花びらで色水を
作ったり、綺麗な石探しや、裏山で木
イチゴ摘み、稲刈りのあとの、乾いた
田んぼでのボール遊び。やんちゃが過
ぎて、よく叱られた。でも楽しくてや
められない。そして、母が敷いた布団
でぐっすり眠った。

実家に帰るといつも、自分の輪郭が薄くはなつて、実家の空気の中に溶け込むような感じがする。輪郭が少しだけぼやけるような感じだ。逆に東京へ出てくると、だんだん輪郭が濃くはなつてくるとしてゐる。こちらでの生活も早一年と少し。さすがに心も身体も馴染んだとはいえ、生まれ育った故郷に比べたらやっぱりほんのり異国感。毎日の自分の生活を、自分で支えているのだという自覚からも、気持ちと姿勢がシャキンする。

夜、田舎の広い座敷に布団を敷き詰めて、大小様々、みんなで隙間を縫うように眠った。トイレに目を覚ますと、足元で寝ているのは母！こちで横になったら？と声をかけると、ここが涼しくて気持ちいいのよ、と、これも夏休みの思い出。笑。

布団の中で目をこむると、生い茂った木々の匂い、虫の声、土の手触り、風通しのよい開けた景観が見える。

大きな葉を頭のにせて、トトロのようだと喜ぶ姪。目一杯に懐かしくて美味しい空気をすって、わたしは東京へ戻る。

当方 とうほう
 見聞 けんぶん
 読 よみ

小説には「ストーリーの面白さ」以外の面白さがある。たとえば、何気ない日常をから「気づき」をくれる。救いがないことを書き連ね「問題提起」をくれる。個人的で個人的すぎることから確かな「普遍性」をみせてくれる。そして、そういう表現の世界に身を委ねると、そこに見えてくるものがある。それを謙虚に受け取る面白さ。

大鋸さんの小説は、いつも、なににも似ていない。物語はいつも、静かに始まる。特別なことなど感じさせない、こちらはいつもどおりの心持ちで、その世界を歩き始める。そっと手を引かれて、導かれるままに歩く。歩いているところは、知らない場所ではない。そんなに遠くにきていない。

それなのに、いつのまにか、よく知っているようで知らない場所で、手を離される。異世界ではない、自分で歩いて来た道だ、親しみさえ感じる道だ。それなのに。

「お帰りはこちら」

案内はない。ゆっくりと辺りを見回して、自分に問う。知っているのに知らない、そこに、物語がある。

もう一度、今きた道を確認めたくなる。

「〇介（おーすけ）」

大鋸一正 (河出書房新社)



おうちごはん。

な なんかだで焼きそば嫌いな人は、あまりいないですよ？ 通常は肉を炒めて野菜を炒めて～となるわけですが、あえてここではガッツリつまみにもなる「焼肉焼きそば」を。

と、何のことはない、焼き肉用のおいしい豚肉を買っておくだけ。キャベツとピーマン、もやしなど好みの野菜をフライパンで炒めて軽く塩・胡椒で味付け。麺は手でほぐしながら入れて、軽く野菜と合わせ炒めたら、少量のお湯をジャーッと入れて蒸しながら炒め、ソースで味付け。皿に盛った後、そのフライパンで焼き肉用豚肉を焼いて、焼きそばに乗っけるだけ。味付けは塩胡椒でも、ソースでも。紅ショウガを添えて、ボリュームイ！ がつつりごはんにも、つまみにもなるB級料理なのです！



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ガー。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)

酒と肴とごまんの時間。

★ 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!



● 09/10月のお休み

毎週月曜日は定休日、恒例月イチ連休、9月は敬老の日の3連休にあわせまして15～16日、10月は毎年恒例の秋休みを27日(月)～30日(木)、また31日(金)のランチ・ティタイムは臨時休業をいただきます。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。

09月:1(月)/8(月)/15(月)～16(火)/22(月)/29(月)

10月:6(月)/13(月)/20(月)/27(月)～30(木)

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!

実りの秋!食欲の秋!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2500円より、ご予算に応じてメニューをお作りしています。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。

● キッチンにホール、ともにスタッフ募集中です!

リトル・スター・レストランではこの度、キッチンをごっちり任せられる社員スタッフに週末夜のホールのアルバイトスタッフを募集しております。料理が好き、たべるのが好き、人をおもてなしするのが好きな方、未経験でもやる気と謙虚な姿勢を持っていらっしゃる方なら大歓迎!詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。



先日発注したインド風天ぷらはパコラ用の豆の粉 ... 届いた包みの中に折り曲がり防止用に入っていた厚紙 ... お!インドの女優さん??なんか若い頃の八代亜紀っぽくね?なんて ... いや実はホントに若かりし頃のご本人でした(実にお美しい!)しかもこの厚紙、LPのジャケットそのもの! (苦笑) ... いや、中身のレコードはどうしちゃったの?夏の終わりの珍事件(?)でございました(お)



今年の夏は西日本ほどではないにしても、東京もちょっと短めというか涼しめというか ... 少しおかしな夏でしたね。でもその分しっかり充実した秋が続いてくれるといいんですけどね、ホントに(お)

「リトスタぽきん」のご案内。

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「リトスタぽきん缶バッジ」や「リトスタめが石けん」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。

