

「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124号

2014年9月

ふん着のじむ

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

やばい
美味
新米
は

今
だけ!!

今

年もしあわせな季節がやって参りました。ズバリ、新米の季節です!

当店は玄米で仕入れたお米を、毎日精米して、ガス釜で炊いてお出ししています。精米したてのお米は、やっぱり美味しいのですが、新米の季節はまたそれが格別! 水分をたっぷり含んだ、今年とれたてのお米は、野菜のような瑞々しさ。五分つき精米で提供しています。が、まるで白米のように白く光ります。

さらに当店のお米は、山口県の間門市、阿東の岡さんという一軒の農家さんが、牛や鶏を飼い堆肥をつくり、ほぼ有機栽培で作った旨味の濃いコシヒカリです。

このキラキラ光る新米を味わえるのは、ほんの少しの期間だけ! この旬を逃さず、味わいにいらしてください。

小星★人語

お盆休みや正月休みなど、世の中の的なお休み明けに当店には各地からのお土産が集まっています。スタッフだけでなう時にはお客様にもお土産をいただき、ありがたい限りです。▼「名物に言いたい」とは申しますが、いやいや、各地の名物お土産お菓子にはクセになる美味しさのものが色々ございます。▼店長ミヤザキの大好物は、北海道の「白い恋人」。似たものは多々あれど、あの味、あのバランスがやっぱりイチバン。似たものがたくさんあるといえは「萩の月」もですが、これもやっぱり本家がイチバン美味しい。▼先日いただいた岩手は「かめめ玉子」も、大ききといひ甘さといひ絶妙。期間限定の栗なんともあってたりして。▼鎌倉は「鳩サブレ」は各地の百貨店で手に入りますが、やっぱりサブレ界の王様と言えないではないでしょうか。関東近県のサビエリアならたいたいある「信玄餅」も安定の美味しさ。上手に食べられたら上級者! ▼京都ならベタでも

生八つ橋が食べたい! 清水坂で食べ比べ歩いた修学旅行が懐かしい! ▼母の田舎の熊本なら

「陣太鼓」が母のお薦めでした。形も渋かわいのです。▼仲間のように似ているけどやっぱりおいしい福島「ままだおる」博多「通りもん」もはずせない

い▼今月末はツレアイの実家・山口に帰省します。さて、東京土産は何にしよう? として山口土産は「厳流焼」かな? これぞという名物がある場所が羨ましい! (麻)



リヤンパンってなに？
新たなリトスタのたれは
ピリッと刺激的なのです。

酒と
つまみ

リトスタの自慢として自家製のたれが数多くありますが、新しいタレを使ったメニューとして登場するのが「揚げ茄子のリヤンパン豆腐」でも、「リヤンパン」ってナニ？と思う方がいるのではないのでしょうか。リヤンパン（涼拌）を調べてみると、生または冷たい材料に調味料を加えて混ぜ合わせる、あえるという意味。当店では、オイスターソース、醤油、ごま油、豆板醤、黒酢に、ネギ、シヨウガ、ニンニクの香味野菜のみじん切りをたっぷりと混ぜ合わせてピリッと刺激的のある薬味の中華風タレとして完成しました。

た。冷やした豆腐の上に、揚げたナスをのせて、そこに特製タレをたっぷりとかける。それらを一緒に頬張るとパンチの効いたタレと豆腐とナスの相性が抜群で、タレにつられて、ナスと豆腐に箸が進む進む。さらに、ちょっとお酒を呑みながら食べると、薬味の風味が味の広がりとして深みを感じさせる一品です。豆腐とナスというシンプルな組み合わせに、タレひとつで新たなおいしさが生まれました。厳選した日本酒も取り揃えてありますので、夜メニューで見かけたときには是非どうぞ！（クボ太）



リト★コレ

Little Star Collection

リト★コレ—— 略して「リト・コレ！」

ご来店の方にも、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!!



夏の名残もあまりなく、あつという間に朝夕涼しい風が吹くようになった9月。ぐっくと食欲が増してあったかメニューに心惹かれる今日このごろ。店長お手製のグラタンメニューがイチオシです。バターで玉ねぎを炒めることから丁寧に作られたホワイトソース：器に順々に具を並べて重ねて最後に流し込むホワイトソースで幾層もの旨みを閉じ込めたグラタン。具材をいろいろ変えながら、秋・冬の間楽しんでいただきます。「エビときのこのマカロニグラタン」をはじめ、旨みたっぷり「カ

きとほうれん草のグラタン」…私が特に好きなのはホワイトソースとミートソースのコラボレーションシリーズ：今が旬「里芋と長ねぎのミートソースグラタン」や、「カボチャとミートソースのグラタン」等、スプーンを使ってホワイトソースとミートソースを程よくマーブル状にしながら、具に絡めて口へ運ぶ。ねっとり、ほっこり、里芋やカボチャの風味を味わいながら熱々のうちに召し上がり！ごはんをグラタンに入れるもよし、かけるもよし、「ドリア」の感覚で食べても大変美味しい。（ぬまた）

ホワイトソースで
幾層もの旨味をとじ込めて！
あつあつ、グラタン！

ごはんとおかず

我が家は夫婦ともに海外旅行が好きだ。とはいえ最近の仕事の休みも全く合わず、旅行も別々に行くのにも慣れてしまった。

リトフタの夏休み連休、私はタイのチェンマイへ。一人旅とはいえ現地にて友達数人と落ち合った。チェンマイと

いえばのカオソーイ、ガイ
ヤーンやムーガタと言わ
れるタイ式焼肉、その

他の北部料理をた
ふく食べた。飲む
のはビアチャン。

どの店でもかわい
い店員の女の子
が飲め飲めとあ
い草茶。
め あやかしに
その
いの夏に

燗めるかのように
 ビールを注いで
 くれる。アルコール



え、*のど
 んなと

ル度数が少し高め
なビアチャンだけ
ど、現地特有の飲み



方氷ビールののおかげか
飲んでも飲んでも不思議と
酔わない。屋台が深夜までやっ

ているため、疲れて寝落ちした後の寝起きの深夜に肉をタイウィスキーと呼ばれるホントーンで流し込んだりとチェン

マイではとても食が充実した旅ができた。いい旅だった。

さてそれから二ヶ月後、夫の夏休みである。夫はインド、ニューデリーとバラナシへ行くと張り切っていた。英語が全く



之*の薬草茶。
のどが かなたに いい。

30 22

それぞれの夏*



21 "ベスト"
 ファイター!
 ¥100くらいい



猫かき
で幸せなネコ

われるインド人の中でたま
されたりもせず楽しく過
ごせたようだ。

しかし一つだけ想

できない夫、聞き取りづらいインド英語の中で無事に一人旅ができるかなと思っただけとまあ死にしましないうつと送り出した。実際私の心配をまぎに、現地では我が夫特有のへらへらとした樂觀的品格のおかげでそれなりにインド人の友達を作ったり、嘘まきが多いと言

健康と食が旅の基準であるな。さて次はどこに何を食べにいくのか。

ある。帰国から数日たった今も彼はまだインドのカルマから抜け出せていない。そして私はこの原稿を書きながらそのお土産である謎のインスタント食品を温めてみたが、その不味さに途方に暮れ



に、今夜はカレーは無理だと逃げ込んだ日本（風）食堂にて鶏の生姜焼きを食べるもその場で意識を失ったそうぞう

猫かきで幸せな暮らし

像以上のインドパ
ワーを身を以て
感じて帰ってき
た。帰国する直
前に行った聖な

われるインド人の中でたま
されたりもせず楽しく過
ごせたようだ。

できない夫、聞き取りづらいインド英語の中で無事に一人旅ができるかなと思っただけとまあ死にしましないうつと送り出した。実際私の心配をまぎに、現地では我が夫特有のへらへらとした樂觀的性格のおかげでそれなりにインド人の友達を作ったり、嘘まきが多いと言

その劇団を知ったのは、映画「サマータイムマシン・ブルース」だった。深夜にテレビで放映されていたその映画は、今まで観たことのないタイプの映画だった。細かくくだらない小ネタの応酬だが、くだらなければくだらないほど、面白い。そして見終わった後の幸福感。映画なのに映画じゃないみたい。それもそのはず、原作は演劇。劇団名は「ヨーロッパ企画」という。

それからというもの、彼らの公演に通い続けている。もともとコメディを得意とする彼らなのだが、ここ3回くらいは「企画性コメディ」と銘打って、テーマのあるコメディ作品を上演しているのだが、これがちょっと突き抜けた感があって面白いのだ。一皮むけたというか。つい毎回DVDを買ってしまう面白さ。今回は、ズバリ「迷路コメディ」！ 建てましにつぐ建てまして、迷路のように入り組んだ王宮と、そこで行われるパーティに招待さ

れた貴族たちのドタバタ…呪われた王子とおしゃまな姫、魔族まで出現して、物語は一気に結末へ！ オチでない？ いや、これでいいのだ。

「建てましにつぐ建てましポルカ」

ヨーロッパ企画



22 秋は男爵いもが
おいしいんです。

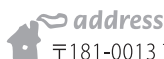
おうちごはん

じゃがいもは色々な品種が出回るようになりましたが、秋、断然美味しくなるのが男爵いもです。肉じゃがにしてもよし、シチューやカレーにしてもよし、でもこの時期は、そのまま食べる

だけでもおいしい。

皮ごとまるごとゆっくり茹でるのもいいですし、蒸し器でふかすのもよろしい。とにかく火の通ったただのじゃがいもに何をつけるか？ シンプルに塩もよし、塩バターも、バター醤油もよし。醤油マヨネーズもいいし、ちょっといいチーズもよし、ミモレットなど濃厚なチーズをのせて焼いても美味しい。もちろん、イカの塩辛や明太子をのせるのも美味しい。最近我が家の流行りは「塩うに」をのせて食すこと。ビールに日本酒にうってつけの酒の肴になるのであります。





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！



● 10/11 月のお休み

毎週月曜日は定休日、恒例月イチ連休、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。また11月は勤労感謝の日の振替休日24日(月)～25日(火)でいただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願います。

10月:6(月)/13(月)/20(月)/27(月)～30(木)

11月:3(月)/10(月)/17(月)/24(月)～25(火)

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。

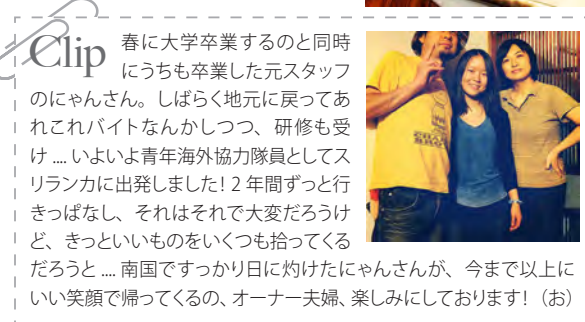
● 宴会、パーティ、ご予約承ります！

実りの秋！食欲の秋！誰かを誘っておいしいごはんもいっね！と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～、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。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。

● 10月のかぼちゃプリン！

10月はハロウィンにちなんで今年も人気！こいけ菓子店謹製の「かぼちゃプリン」！しっとり甘いかぼちゃのおいしさ！お見逃しなく！



今年は秋が早く来たせいで、このところのんびり営業が続いております。いや、帰ってお家でお風呂もいいけれど、実りの秋、実においしい秋の味覚、ぜひぜひお召し上がりに来て下さいな(お)

「リスタぽきん」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「リスタぽきん缶バッジ」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。

