

「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126号

2014年11月

ふだん着のジュー

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

大根は煮て

煮ておじい

大

根は、どんな食べ方をしてもらったに食中りせず、しかも大量に食べても消化を促進する成分を含んでいる、優秀な食材。その「あたらない」ことから「大根役者」と申しますが、野菜界においては、大根こそ冬の立役者と申せましょう！

当店で人気の「おろし煮」には、「揚げ芋芋と鶏肉のおろし煮」や「サバと揚げ茄子のおろし煮」など、いつもの煮物を大根おろしが、よりあったかく、味わい深くなるメニューがあります。もちろんいつもの「ねぎとん」や「たまごやき」にもたっぷり添えられております大根おろし、その瑞々しさは冬場に際立ちます。

「大根の柚子しょうゆ漬け」は冬ならではのお漬け物、柚子と大根の名コンビです。

さらに「焼き大根と豚肉のスープ煮」は、一度ごま油で焼いた大根を、豚バラ肉とじっくり煮込んだ甘みと旨味たっぷりの煮物。はふはふ頬張れば、あったまるこの上なし！です。

小星★人語

冬は寒くて、なかなか布団から出られない。起きてもなかなか体の動きが鈍い。そんな私は年間を通じて朝風呂派だ。お風呂に入って体をほぐしながら目を覚ましていくのだが、冬になるともっと意識的に目覚めの儀式を身体に覚えさせられない。体調を崩しやすい季節、いかにして体調を万全に保ち体力を維持しようか？▼目が覚めたら布団の中で手足のストレッチをする。膝を抱えて腿の裏の筋肉をのばしながら、目覚めた後の段取りを考へる。みそ汁の出汁をとっている間に具をきって冷凍ごはんを解凍して、具を入れて火が通るのを待つ間に炒め物の野菜を切る…。考えながら頭が起きて来たらエイヤッと身を起こして上着を着て段取り通りにババッと家事をしてお風呂に入る。ここで

大根の柚子しょうゆ漬け
大根が美味しくなるぞ！

焼き大根と豚肉のスープ煮

豚肉の旨味にごま油の風味！
しっかり大根にしみこみますよ！！

で体をほぐすのだ▼そして一週間前から、新しい習慣を追加した。風呂上がりのラジオ体操である。お風呂で体がほぐれているので、そこまで体を動かすのが辛くない。ウッドデッキに出てなるべく太陽の光を浴びて目を覚ます（太陽の光には目覚まし効果があるらしいですよ）。ダイエットにもいいらしい。そして気が乗らなくても、あの音楽が始まれば体は自然に動く！（ラジオ体操の音楽と動画をケータイで見られるようにしています！）▼歳とともに体調を意識的に管理する必要性に迫られる。運動も食生活も、なるべく楽しく、元氣よく、いい習慣を身につけたい。新しい習慣、続くなあ？（麻）



小さいけれど大人気メニュー!!
シャキシャキ歯肉切り、柚子のほろろが
冬のぶいし!!

お 店の一階にある大家さんご、
ヒロヤショップさんから野菜を
調達しているリトスタ。「そんなに毎
回たぐさんの大根を何に使うの？」と
質問されてしまつくらいお店では大根
をよく使っていますが、その答えは大
抵ねぎとんやたまごに使う大根おろし
(笑) でもそんな大根を堂々たる主役
に据えた冬のメニューがこれ、「大根
の柚子しょうゆ漬け」です。

これまた実はわたしが作るのも食べる
のも一番好きなリトスタの大根料理。
仕込みを誰にも譲りたくないほか、つ
いついこっそりつまみ食いをしてしま

仕込みも楽しい、
つまみ食いが楽しい、
大根の柚子しょうゆ漬け。

酒とつまみ

います。

作り方はとてもかんたん。一口大に
切った大根と柚子の絞り汁、正油、み
りん、お酢と一緒に数時間漬け込むだ
け。仕込んでいると辺りが柚子のいい
香りでいっぱい。リトスタでも大人
気メニューの牡蠣のあなかけ煮にも最
後にパラリとその皮のいい香りを忍ば
せている柚子、実は中身の絞り汁はこ
の大根柚子へ無駄なく使われているの
でした。
ひんやり爽やかなちいさな酒のおつま
み。すっきりした日本酒なんかに合わ
せないなあ。(のだみ)

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、お酒派の方にもぶいと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!!

揚げ方でおいしさ倍增
カリッと、ジューシー!
やっぱり鶏のから揚げ!

ごはんとおかず

あ る日テレビを見ていると、鶏
のから揚げを食べ歩き、「二日
一から揚げ」を実践している人が紹介
されていた。彼は「社団法人日本唐揚
協会」の会長で、そんな団体が存在す
るのを知って驚いた。幼少の頃に食べ
た瞬間から、から揚げの虜になったと
いうことだが、そういえば僕も子供の
頃は、家族との外食ではよくから揚げ
定食を注文していた。家庭にはないカ
リッとした歯ごたえと香ばしいしょう
ゆ味が魅力だった。

リトスタでは、鶏も肉をしょうゆ、
酒、しょうがで味付けし、隠し味に当
店の特製スパイスを加えてしっかりと
採み込んで寝かせる。あとは、いかに
カリッと揚げるか、揚げ方から揚げ
の美味しさが倍增する。一度揚げは、
浮かんできつね色になったら上げ
て肉汁を閉じ込める。あとは余熱で火
を通して、温度を上げてから二度揚げ
をする。外はカリッと、中は噛んだと
きにほどばしるようなジューシーさ
が味わえるような仕上がりに。日替わ
りランチに出たときにはポテトフライ
が付け合わせに、夜にはタルタルソー
ス付のメニューも選べます。ビールの
お供としても是非どうぞ! (クボ太)



オープン以来、不動の定番
揚げものメニューはトリアウ!!
ほろろスパイスが下ゆで、
シシトウにシシトウで、こってりから揚げ!!

ママの 偏愛マッパ



23 雨の休日

人とのコミュニケーションで感情が巡り、高揚し、喜び、悲しみ、怒ったり、疲れもする。けれど二人になることで返って人との関わりの中で生かされているのだなあとつくづく思う休日の夜。そしてもちろんこれからも、人と関わっていくための放心デーなのだ。明日、焼いたクッキーを皆にお裾分けしよう。空は晴れるはず。

た まにの雨の休日は、部屋にこもって好きなだけぐうたらする。読みたかった本や漫画を引っ張り出してきて読んだり、部屋の模様替えをしたり、そして家事も少し。お腹がすいてもいいように、最近だと大きな鍋で根菜がごろごろと入った豚汁的なものを多めに作っておく。

普段は人と接することが仕事の大部分なので、オフは一人で放心する時間を大事にしている。隣のスーパにはすっぴん&楽ちんな服装で、傘を引っさげてぶらりと買い出しに行く。夕方からは部屋の中で雨音を聞きながらクッキーを焼くのが最近のお気に入り、生地をこねる感触を指の腹で楽し

んでいる。こね上がった生地を成形して鉄板に並べた姿も、いびつな幾何学模様のように好きた。オーブンで焼いている間、お風呂にお湯を溜めて好きな入浴剤をいれてゆっくり浸かる。ほかほかの身体で浴室から出ると、クッキーが焼きあがったバターの良い香り。粗熱をとる前にアツアツを味見する。ひとしきり放心時間を満喫した休日が終わる頃には、またとっても人と話したくなるというわけだ。(笑)

これって毎日の仕事の中でも言えることは、オン・オフをスムーズに切り替えましようということ。やらなきゃいけない仕事は速やかに終わらせておくと、休憩時間が充実するし、賄い時間、ゆっくりと味わって仕事仲間と団欒したいがために私は頑張るのだ、といっても過言ではない。そうすることで、また後半戦へのエネルギーが補充されるのだから。忙しい週末はなかなか難しいけれど、短い時間でもいかにからっぽになるか、と心掛けている。

当 見聞 読



世の中絶景ブームらしい。たしかに世界には絶景が散りばめられ、見ると心奪われる。壮大な景色、豪華な風景。それらを見るために旅に出たりもする。

でも、と思う。私にとっての旅は、観光名所巡りではない。見慣れた風景から離脱し、少し違う世界や風景の中に身を置いて、風を感じて空気を味わい人と触れ合い美味しいものを食べる! 絶景というより、慎ましくも豊かな風景が、だた、そこにある。

山本さんは当店を題材にした本「リトルスターレストランのつくりかた。」を編集、執筆してくれた編集者であり、ライターであり、最近ではフォトグラファーである。そして無類の旅好きで、その旅は私の思うところの旅とスケールは違えども想いは共通しているように思う。その山本さんが、想いをともにできる素敵な写真を撮る旅人を集めて、一冊の写真集を作った。写真集だけど、想いのつまった文章がたくさん添えられた、渾身の一冊。どの風景も、豊かにそと、そこにある。

「撮り・旅!」

山本高樹・編 (ダイヤモンド社)

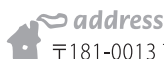


おうちごはん
ごはん。

見た感じの汁ものが
うまい季節ですね。

里芋ってめんどくさい!って思っている方が意外に多いようです。あの見た目、なんとなく手強そうな感じ、分かります。しかし、意外とつきあってみると気さくないやつだったりするんですよ。

泥付きの里芋を全部ボールにどかっと入れ、水でざぶざぶお互いをこすりあいながら洗います。深追いしないで大丈夫。だいたい泥がとれたらザルに揚げて、少し乾かしておきます。こうすることで断然皮を剥きやすく、手もかゆくなりません。そのまま蒸してしまえば皮は手でするりと向けるほどになりますし、包丁で皮を剥いたら、少し塩でもんで流すだけでも扱いやすさは格段にあがります。さあ、みそ汁に煮物にカレーにシチューに!いろいろ入れてみてはいかがでしょうか?



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)

にぎやかな食卓さんの時間。

★ 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「ふだん着のぢそう」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



● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日 ですが、12月22日(月)はクリスマスディナー期間ですので営業、今年最終営業日の29日(月)も営業で年末年始休業は30日(火)～翌年1月6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、なにとぞよろしくお願いします。

12月: 1(月)/8(月)/15(月)/30(火)～

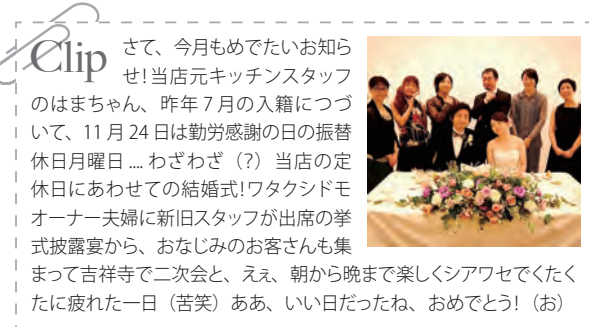
01月: ～ 1/6(火)/12(月)/19(月)/26(月)

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。

● 毎年恒例! 「クリスマス特別メニュー」 予約受付中!



毎年恒例! リトルスターレストランのクリスマスディナー! 今年は12月22日(月)～24日(水)、クリスマス限定のコースメニューはいつもの「ふだん着のぢそう」よりも「ちょっぴり特別な日のごちそう」.....内容は当店ホームページや店頭チラシをご覧ください。ええ、只今ご予約受付中! ご予約は2名様から、12/19(金)まで、店頭で直接、またはお電話(0422-45-3331)、そしてメール(info@little-star.ws)でも承ります.....この機会お見逃しなく～!



前回は秋休み前に間に合わせよう! と久しぶりに月に発行が叶った毎月新聞でしたが、ええ、またグツタリ月をまたいで遅ればせながら11月号(苦笑).....12月号は年明けの予定です(スミマセン)(お)

