

毎月新聞「ごはん」はリトルスターが発行している新聞です。

毎月新聞 ご*はん

第127号 第127号

2014年12月

ふだん着のじちもん
Little Star Restaurant
リトルスター/mitaka,Tokyo

や
つて参りました、新酒の季節！ 日本酒の新酒とは、秋に収穫したお米を醸して、多くの場合火入れをせずに、春先に出荷されるお酒のことです。年が明けるか未明からいかという季節から、早いところでは次々に新酒が出荷されます。醸してから熟成させる期間が少ないので、「当たりはまだ少し荒々しさ」若々しさを残しながらも、みずみずしくスッキリと、そして力強いことが多いのが特徴。火入れをしないのでインパクトがあるわりにスッキリと飲みやすいものも多いです。このフレッシュさが味わえるのは今だけ！ぜひお酒だけで、また肴を合わせて、お楽しみください。

小さなお酒の肴
あかこれ達ばっも
またたのし。



歳を重ねるにつれ「何か新しいことを始める」というのは中々大変なことのように思えます。この頃のように頭も体も柔らかくない大人である自分。でも培った経験と、努力によってこどもの頃より物事を楽しめることもあるように思えます▼お客様でもある友人の誘いで、小さなライブをやることになったツレアイ、okayayに「君も歌ってみる?」と誘われ、「じゃあやつてみようかな」と気軽に応じたまでは良かった…しかし「この曲にしよう」と渡されたのは、韓国で人気を誇るAKMU(アクドンミュージシャン)が歌う全編韓国語と英語の曲が2曲。日本語じゃない…! このことがハートフルを一気にあげたのです▼歌詞カードを見て歌ってもいいよ、と言われたものの、韓国語の発音が難しそうで歌詞カードを(ツレアイのお手製)を読み取ることさえ難しい。早口言葉みたいな歌詞を通勤時に毎日聞きながら、口づさみながら歩きました。そして一日の仕事が終わった後に、ほぼ毎日ツレアイのギターに合わせて練習。すると、三ヶ月経った頃には、完全に歌詞が頭の中に入ったのです▼最初はちょっと憚れだけど、新しいことを始めることが楽しい。練習するって、素晴らしい。何となくやって、上達しないと諦めるのではなく、上達するまで諦めないでやる、と決めること。遊びも仕事も、大人は「責剣」にやるからいい。面白くなるみたいですよ! (麻)

小星★人語



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

密かに人気の定番、
自家製がんも。
しらすのナゾが今、解ける！

酒と つまみ

キ ッチンの仕事のなかで、早いうちに教わるのが「がんも」。当店のがんものは自家製なのです。いや、そんな威張ることではないかも。しかし、いけど、「豆腐屋さん」で賣うもの、と思っていたものが作れるということに新鮮な喜びを感じました。木綿豆腐はしっかりと水切りをしつぶすように細かくしたら、具を入れて卵黄、砂糖、片栗粉である。あとほ、注文時に形を整えて、二度揚げしています。

余談ですが、具材として使っている「しらす」の買い出しの際、「しらすってちりめんじゃこのじよ」と確認した

ら、スタッフに笑われたことがあります。あとで調べて見ると、僕の育った高知では両者の区別はなく「ちりめんか丁寧に「お」までつけて「おじやこ」と呼ぶのが通例なのです。それゆえに「しらす」という言い方になじみがなく、未だに何か違う小魚のように感じてしまうのは僕だけじゃないような気がしますが、どうでしょうか？

そんな「がんも」は、キリッと生姜醤油もよし、さっぱりともみじおろしを添えたダシで食べてもよい。お好みの味でお酒など一緒に是非どうぞ！（クボ太）



リトルスターコレクション —略して「リト・コレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれにお召し上がりいただけます。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!!



やさしい味のだし汁で煮付けられたかぶの甘みと鶏肉の旨みがしつとり染みでた心休まる煮もの。仕上げに片栗粉ほんのりとろみをつけて、「当たりは柔らかく、冷めにくもあります。かぶには飲みすぎ食べ過ぎの不快感をとったり、消化吸収を助けたりと整腸

効果もあるそう。夜メニューでお出しすることが多いですが、運がよければランチで出会うことでも…！せひともスープでほんと一緒に口へ運んで余すところなく召し上がれ。かぶの隠れメニューとしては、ティータイム時間のみにお出ししている「のスープ」(日によって内容は変わりますが)「かぶのポタージュ」が絶品です。クリーミーなポタージュの隠し味に味噌をほんの少し…もちろんごちらもごはんと合わせられますよ。お疲れの胃腸を美味しいいたわらましょ。(ぬ)

飲み会や外食が続いて、ジャンキーな食べ物に偏りがちな季節ですね。一年の中でいちばん寒い季節…心と身体にホットする味が恋しくなったら迷わずリトスターへ(笑)。かぶのあったかメニュー「かぶと鶏肉の薄く煮」がオススメです。

夜メニューでお出しすることが多いですが、運がよければランチで出会うことでも…！せひともスープでほんと一緒に口へ運んで余すところなく召し上がれ。効果もあるそう。夜メニューでお出しすることが多いですが、運がよければランチで出会うことでも…！せひともスープでほんと一緒に口へ運んで余すところなく召し上がれ。

やさしい味わいのかぶは、からだにもやさしい。あつたかメニューで、ぜひ！

じはんと
おがく

あ
る日ランチ営業をまわしながら、店長がこんなことを言つてゐた。今いるスタッフとやめていった過去のお店のスタッフ含め、日常会話の中アリストを「うちの店」と呼ぶ人は少ない。と。その中で「うちの店」って言えている人は伸びるよね。お店を他人としてどうぞ」と人事じゃなく自分の事としているからね。

うーん、伸びる伸びないはどもかく、私はどうだったけな。言っていなかつたはず? 意識してなかつたな……いや、やっぱり言つていなかつたか、なんて思いつたことがあることに気がついた。直にこう言った。「私に

どうしてアリストを卒業することになつた。年明け早々にアリストを卒業することになつた。夫が言つた。ち忘れないと。むちゃくしゃ書いこんな気持くちゃくしゃであるけど、ち忘れないでいたいねと。夫が言つた。

「理想のよ」が。
かなり自由な

振り返ると、アリスト時代。夢に向かってすぐにアリストを卒業することになつた。



と気がつくとすっかり古株におさまっていた。思つた事を何でも書いていいノートがある。アリストで働き始める前に夫婦で書いていたものだ。久々にページをめくると一番最初に大きな字で「情熱大陸に出る!!」と書いてあって笑つた。飲食のいの字も知らない私たちが夢だけで書き綴つた恐ろしくも楽しんで書くことになつた。

情熱大陸といふ言葉を作らなくなきゃ、ね。

当う見開記読

実 はとっても洋楽に疎いワタクシ、ビートルズも聴けば好きだけど曲名が分からぬ、なんてのは当たり前。そんな私でも気になる存在、それがジョン・レノンだ。全然興味ない!と言つたら怒られそうだ。

このドキュメンタリーは、ジョン・レノンがビートルズ解散から、オノ・ヨーコとニューヨークに移り住んで、あの悲劇の日を迎えるまでを中心に構成されている。どれだけドラマチックな内容かと思うかも知れないけれど、一人の男、一人の夫、一人の父としてのジョン、そしてビートルズのジョンレノンではなく、「ジョン・レノン」という一人のアーティストとして変わっていく姿が記されている。めちゃくちゃな、クレイジーな印象がある反面、本当はとても真面目な人だったんだろうと思う。真面目だからこそ、めちゃくちゃになりたいことがあるのか。

「人生とは、人生以外のことを夢中で考へているときにあるんだよ。」という彼の言葉に、深く同意する。



「ジョン・レノン、ニューヨーク」
監督:マイケル・エプスタイン

25 具だくさん クリームシチュー。



あらはら

自家製ホワイトソースでつくるクリームシチューの作り方。1Lの水を大鍋に入れて火にかけます。ここに鶏肉を入れて煮ます(鶏手羽元がスープが取れてよいです)。じゃがいも、人参、きのこ、白菜、カブなど好みの野菜を次々入れ、火が通るまで煮ます。煮ている間に、別のフライパンに玉ねぎ1個分くらいをスライスしたもの、バター50gを弱火にかけて炒め、玉ねぎが透き通ってきた小麦粉50gを入れてなじむまで炒めます。なじんだら火から下ろして冷たい牛乳500mlを入れてなじませ、再び中火でかき混ぜながら、とろみがつくまで煮ます。これを野菜を煮込んでいる鍋にすべて入れ、塩・胡椒で味を調えます。さっぱりとしたクリームシチューになります。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・と・ふ

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

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)

にぎやかな食食屋さんの時間。

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



● 01/02月のお休み

毎週月曜日は定休日、年末年始休業は～1月6日(火)まで、2月の月イチ連休は16日(月)～17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。

01月:～6(火)/12(月)/19(月)/26(月)

02月:2(月)/9(月)/16(月)/17(火)/23(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。

● 奨会、パーティ、ご予約承ります！

新春ですよ！みんなでおいしいごはんもいいね！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。

● 週末ホール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、店頭チラシをご覧下さい。



年末で当店を卒業したのは
ホールスタッフのささばん！



うちに来た頃はホントに仕事が出来なくて、ワタクシモオーナー夫婦にセンパイスタッフはがっぷりヨツ、ガチで指導すること約3年。ホントにいいスタッフに成長してくれました.... ずっとお客様のフトコロに入り込んでしまうその人柄の素直さ、これからもそれをなくさず、また新しい職場でもこつこつ自分を磨いていって下さいね... お疲れさま、そしてありがとう！(お)



案の定年末には間に合わず、年才チしてしまいました1月号ですが、ええ、年明けようやく発行と(苦笑)... あー、おそらく今年もこんなかんじでゆる~くまいりますので、ご了承下さいね(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。

