

「毎月新聞」じ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

じはん

第127号

2014年12月

ふだん着のじはん

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

や
って参りました、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。年が明けるか明けな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、口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、また肴を含ませて、お楽しみください。

小さな酒の肴
あなれ違バツモ
また1丁のレ。

待てました！！
こじこじ新酒は
みずみずしく
力強く！！



小星★人語

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。こども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、okayanに「君も歌ってみる」と誘われ、「じゃあやってみようかな」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……！このことがハードルを一気にあげたのです▼歌詞カードを見て歌って、もいよいよ、と言われたものの、韓国語の発音が難しすぎて歌詞カードを（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して、動時に毎日聞きながら、口ずさみながら、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、三か月経った頃には、完全に歌詞が頭の中に入ったのです▼最初はちょっと億劫だけど、新しいことを始めることって、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「真剣」にやるからいい、面白くなるみたいですよ！（麻）

密かに人気の定番、
自家製がんと。
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、早いうちで教わるのが「がんも」。そう、当店のがんもは自家製なのです。いや、そんな威張るごときではないかもしれないけど、豆腐屋さんで買うもの、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。あとは、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こと？」と確認した

ら、スタッフに笑われたことがありますが、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「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つたのは僕だけじゃないような気がします。どうでしょう？ そんな「がんも」は、キリッと生薑醤油もよし、さっぱりともみじおろしを添えたタシで食べてもよし。お好みの味で！ お酒と一緒に是非どうぞ！（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！！



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。一年の中でイチバン寒い季節…心と身体にホッとする味が恋しくなったら迷わずリトルスターへ（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。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っとり染みでた心休まる煮もの。仕上げに片栗粉でほんのりとろみをつけて、口当たりは柔らかく、冷めにくくもあります。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も…ぜひともスプーンでほんとと一緒に口へ運んで余すことなく召し上がれ。かぶの隠れメニューとしては、ティータイト時間のみにお出ししている気分のスープ（目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…もちろんこちらもおはんと合わせられますよ。お疲れの胃腸を美味しくいたわりますよ。（ぬ）

やさしい味わいのかぶは、
からだにもやさしい。
あったかメニューで、ぜひ！
おばんざい

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っていた。今いるスタッフとやめていった過去のお店のスタッフを含め、日常会話の中でリトスタを「うちの店」と呼ぶ人は少ない、と。その中で「うちの店」と言っている人は伸びるよね、お店を他人事じゃなく自分の事としてとらえているからね。

うーん、伸びる伸びないはともかく、私はどうだったっけな。言っていないなかったっけ。いや、普通に言っていたはず？ 意識してなかったな……いや、やっぱり言っていないなかったか、なんて思いつつあることに気がついた。店長にこう言った。「私にとって『うちの店』はまだ見ぬ私の店だからかな。ここは店長の店だもん。」いつか夫と二人で店を開きたいと飲食に転職して5年ほどたった。飲食のアルバイトもしたくない未経験もいいたいところの私は週末のランチ中心のホール係からキッチンスタッフになり、ふ



と気がつくですっかり古株におさまっていた。思った事を何でも書いていいノートがある。リトスタで働き始める前に夫婦で書いていたものだ。久々にペーじをめくると「一番最初に大きな字で『情熱大陸に出る!!』と書いてあって笑った。飲食のいの字も知らない私たちが夢だけで書き綴った恐ろしくも楽しいくもあるノート。むちゃくちゃ書いてあるけど、外にウケがいたリッシーハウスでこんな気持ちでいたいねと夫が言った。年明け早々にリトスタを卒業することになった。振り返るとあつという間のリトスタ時代。かぞひもが、夢に向かってすぐにどうにかとはならないけれど、準備期間の第一段階に入りたいたいと思っています。5年間ほんとうにありがたうございました。

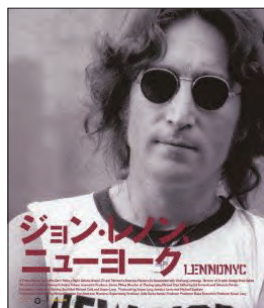
情熱大陸とまではいわないけど、私が堂々と情熱を持って「うちの店」と言える場所を作らなきゃ、ネ。

当り見聞談。

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ない、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!と言ったら怒られそうだ。

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、本当はとっても真面目な人だったんだろうとも思う。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え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 具たくさん

クリームシチュー。

おうちごはん。

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ら小麦粉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。



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食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致します。

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。

● 宴会、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、店頭チラシをご覧ください。



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、ワタクシドモオーナー夫婦にセンパイスタッフはがぶりヨソ、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.... すっとお客さん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)



年暮り後記

案の定年末には間に合わず、年オチしてしまいました12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ゆるまいりますので、ご了承下さいね (お)

「リトスタぼきん」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「リトスタぼきん缶バッジ」や「リトスタぬいぐるみ」もプレゼント。みなさんのあたたかいお志、こつこつ長らくよろしくお願いいたします。

