

「毎月新聞」は「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128号

2015年1月

ふだん着のじむ

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

手仕事を感じる
珈琲と紅茶

けるブレンドです。しっかりした苦みがお好みの方はアイスコーヒーを。カフェ・オレや豆乳コーヒーなどもございます。
もちろん紅茶にもこだわっています。紅茶の産地・茶園を訪れ、直接輸入販売している専門店から仕入れる茶葉は、最高品質のピュアフレッシュガーデンティ。これをリーフで入れてお出ししています。ダーツリン・アッサム、キャンディ、そしてカモミールティと種類は少ないながらも、味わいの個性を違えて楽しんでいただけるラインナップです。

冷たい飲み物も大丈夫。

春

はまだ遠く、寒い日が続きますね。あったかい飲み物で、ゆっくりとした時間を過ごしませんか？

リトルスターレストランの珈琲の王道は「リトスタ・ブレンド」。三鷹の名店、まほろば珈琲店で調合してもらったオリジナルブレンドを、丁寧にネルドリップしています。ほの甘い香りと柔らかな飲み口、しっかりした苦みとふくよかな旨味。それだけで飲んでも、食後に飲んでも、バランス良く美味しくいただく

小星★人語

日々の仕事に追われていると、「ああ、家のことをちゃんとしたい！」という欲望と、「遊びたい！」という欲望が噴出することがあります。昨日はまさにそんな日！

▼家事はいろいろやらねばならぬが、昨日はお風呂場に集中攻撃！タイルの目地に発生したカビを隙間用ブラシでキレイにする。お風呂のフタや桶や椅子もぴかぴかに。蛇口の裏やシャワー自体もぬかりなく。まわりがピカピカになると少しの汚れが目立つこと！うっすら黒ずんだ汚れを磨く、鏡を磨く。たくさん洗剤は必要なく、クエン酸と重曹があればかなり落とせる。あとはアルカリ洗剤があれば完璧！一時間半もお風呂場にもってピカピカ満足の出来映え！▼あとは遊ぶだけ！お気に入りの魚屋さんに行つてぶりの牡蠣と大正エビを購入、アスパラとしめじも手に入れてフライの用意...友人夫妻に急遽「遊びにおいで」と声をかければ、揚げたてフライパーティの準備は万端。どんどん揚げて、どんどん食べる。ビールがすすむ。おしゃべりがすすむ。夜は楽しく更けてゆく...▼「あ、遊びたい！」とつぶやいたら、スタッフに「店長にとっての遊びって何ですか？」と聞かれ、自転車散歩、読書、映画鑑賞、庭いじり...いろいろあるけど、好きな人を家に呼んで、おもてなしながら、呑んで食べてしゃべることかな！と答え、あ、お店で私は、真剣に遊んでいるんだな！と気づいた次第です(麻)

菜

の花畑に入り目づすれ〜と歌いだされる「おぼろ月夜」でお馴染みの菜の花。私の田舎の畑にも小さな菜の花畑があり、春早々にはチラチラと黄色い小花を付けていたのを覚えている。母が炒めて食卓に並べたのを見て、「菜の花って…食べれるんだ!」と子供心に驚いたのと、その美味しさを知ったのも同じ頃。

リトルスターレストランではオリーブオイルと塩でシンプルに炒めた「菜の花とベーコンの塩炒め」をはじめ、辛味がぴりりと効いた「菜の花のからしあえ」、カラリと揚げたてお塩でいた



春のぼろ月夜は菜の花!!
オリーブオイルとよく合います!!
ごま油のせでもグーッ!!

菜の花って、食べられるんだ!
あの日の驚きを胸に
ほろ苦さを楽しむヨロコビ。

酒とつまみ

だく「菜の花の天ぷら」、しっとりりえたて「菜の花と油揚げの白和え」など、かなり積極的にいろいろな方たちでお出ししています。あのキレイな緑に歯ごたえとほろ苦甘さが何ともヤミツキになりますよ。また肌寒い時季が続きますので、熱燗と合わせて小さな春を味わってみてはいかがでしょう。お酒は定番メニューだと「麓井」が熱燗向き。他にも季節の日本酒をご用意していますが、熱燗向きございますよ。ご相談ください! 酒とつまみ、そしてチェイサーも忘れずに(笑)。(ぬ)

リトル★エール

Little Star Collection

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、お酒派の方にもおしいお出しがしたい! 家庭料理のお店に、当店自慢のメニューの数々をご紹介します!!



究極のふじ肉料理!! (笑)



スタッフがお客さんになっても食べたい!
メンチカツとロールキャベツ

ごはんとおかず

ラ

ンチでは定番の人気メニュー、ハンバーグ。その同じタネが、夜はこんなに素敵に姿を変えて登場することが、ときどきあります。

それは、「メンチカツ」。

ちょっと小ぶりに形を整え、小麦粉・卵・パン粉で衣を付けたらば、油の中へ。揚げすぎで肉がパサパサにならないように、沈んでたカツが少しふくらして浮いてきたら頃合いです。一口かじれば外はサクサク、そして中から溢れ出す熱々の肉汁と肉の旨み。もうビールもごはんも止まりません!

更に、もう一品。やわらかく下茹でしたキャベツでタネをくるんで、スープで煮込めば…そう、「ロールキャベツ」。

ナイフを当てると、驚くほどスッと刃が入っていく。そして口に含めば、スープをたっぷり吸った肉の味わいが優しくジワッと広がり、思わず笑みがこぼれちゃいます。

この2つのメニュー、実は個人的にどうしても食べなくてはならない、早番の仕事が終わった後、「お客さん」になってわざわざ頼んじやいました(笑)

もちろん大満足! それくらいオススメなんです。みなさんも、ぜひともご賞味あれ。(ナベ)

つボ太の

だんごぶどう

その四

甘くてねっとり、
自然のキャラメル

冬

の季節ならではの食べ物で楽しみなものと言えば、「干し芋!」なんていう人はうちの嫁以外にそうはいないだろう。この時期に高知の実家から送られてくるものに「東山」(ひがしやま)と呼ばれる干し芋がある。見た目からして違っるのは色、こちらのスーパード目にするものと違ってなまめかしいような赤褐色。口に入れるとキャラメルのようにネチネチと歯にまとわりつくが、添加物を一切使わないで、水と芋だけでできた自然の優しい味。食料が豊富になく芋が主食だった時代に、保存できるおやつとして考えられた古からの自然食だ。

「東山」なんて不思議な名前なので、由来を調べてみると「干菓子山」が本来の漢字。山で作る干し菓子からきた呼び名と聞くと合点がいく。ただ、この「東山」も高知ではあちこちで売られてはいるものの「これはうまい!」と唸るようなできばえのものに出会うことも少なくなってきたのが残念だ。

作り方は「東山」に最適な肉色の赤い品種のニンジンイモを収穫して2ヶ月ほど寝かす。これは掘り出したすぐのものは甘くならないそう。皮をむいて数時間ゆで、切って、数日から2週間ほどかけて暖かい日差しのもとでじっくりと天日干しをする。決して簡単ではないし、そんな手間暇かけて作る生産者も高齢化によって少なくなってきたといううだ。子供の頃から普通に食べていた味が、失われつつあるのかも知れない。美味しいものが継承されていかなければ残念なこと。

僕がリトスタにきて1年たった。教わっていることの二つ二つの意味が経験と時間を経て、こういうことか!とちょっとした料理のコツともいえるべきものが分かってくることも増えた。先輩のみなさんから教えられたことも多く、卒業する前にまだ教わっておくべきことも多くあったはずだが、吸収できたことを継承して次に渡せるようになっていきたいと思います。

24 オリーブオイルを

見直した!。



オリーブオイル

オリーブオイルと言えばパスタでしょ、ドレッシングでしょ、とお思いの方にちょっと待った!と言いたいのです。オリーブオイルはその個性的な味と香りが故に、他の個性的な食材をも包み込んでなじませてしまう不思議な素晴らしい性質があります。

基本は菜の花やセロリやゴボウなど、香りに特徴のある食材の風味をまろやかにする使い方。「オリーブオイルに塩」でサッと炒めるだけで、華やかな炒め物になるのです。また「オリーブオイルに醤油」が万能の働きをします。塩もみにしたゴーヤを和えても、ゴボウとピーマンをサッと茹でて和えても、まさかのおいしさ。さらに「醤油と梅干し」「醤油とわさび」もオリーブオイルによくあいます!

それでも少しは大人になったんだから、日々の暮らしの中、仕事の最中....それなりにきちんと笑える様になった気もする。でも、それってうわべをなんとか繕って、自分の中から醜いものが溢れてくるのを、辛うじて堰き止めてるだけなのでは?

心はいつだって一筋縄ではいかなくて、いつもいつも矛盾ばかりして、大好きだけど大嫌いだったり、それをうまく受け入れられずに暴れ出したり、でも、その矛盾をなだめすかしたり、見て見ぬふりをする....それが「大人になる」ということなのかな。

田中茉裕さんの歌は、その矛盾から逃げ出さない。受け止めて、受け止めきれなくて、痛くて辛くて苦しくて、それでもそんな自分の醜さを認めることから....「大人になる」ことではなく「強くなりたい」と。

彼女の歌は問う....いい歳して、物わかりがよくなったようなふり....それでいいのか?それが大人なのか?と。

覚悟は瑞々しく清々しい。

(お)

「I'm Here」

田中茉裕 (ユニバーサルミュージック)

当り見聞読。



Tom Here



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!



● 02 / 03 月のお休み

毎週月曜日は定休日、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んとぞよろしくお願いいたします。

02月:2(月)/9(月)/16(月)/17(火)/23(月)

03月:2(月)/9(月)/15(日)/16(月)/23(月)/30(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。

● ホワイトディは「メレンゲレモンタルト」!

ホワイトディの特別デザートは「メレンゲレモンタルト」! ふんわりメレンゲの白い白に、レモンクリーム、の甘酸っぱさとほろ苦さのさっくりタルト! まさにそれが恋の醍醐味とな、ホワイトディにぴったり!



● 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、週末を中心にシフトに入っていただける新スタッフを募集いたします。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな元気で楽しい方、いっしょに働いてみませんか? 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。



年末のささげんに続いて2月1日でキッチンスタッフののだみが当店を卒業いたしました。うちに来てから丸5年、最初の1年はホール、あとの4年はキッチンと、歴代スタッフ中唯一、両方のパートからうちを支えてくれました。そして彼女の次なるステップはもちろん自分のお店を持つこと..... そう遠くないうちにのだみ夫婦のお店でお酒をのめるの、ワタクシドモオーナー夫婦、本当に今から楽しみにしてます! ありがとう! (お)



年長後記

あー、スタッフメンバーチェンジなどもあって、なんだか気忙しい今日この頃ですが、ええ、毎月新聞もいつもにまして大幅に遅くなって申し訳ありません... って次は確定申告! (苦笑) (お)

「リトスタぽきん」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「リトスタぽきん缶」や「リトスタめか石けん」もプレゼント。みなさんのあたたかいお志、こつこつ長〜くよろしくお願いいたします。

