

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128号

2015年1月

ふ・じん・着・の・じ・も・の

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

珈琲と紅茶と感じ むことを感じ てまとめる

ごとくもあわせると大きさ。

けるデレンドです。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。ダージリンアッサム、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のラインナップです。

まだ遠く、寒い日が続きますね。あつたかい飲み物で、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「リスト・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いただ

春

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、うつ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こ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、ぶりぶりの牡蠣と天正エビを購入、アスピラとしめじも手を入れてフライの用意… 友人夫妻に急遽「遊びにおいて」と声をかけられ、揚げたてフライパティの準備は万端。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… ▼「あー、遊びたい！」とつづいたら、スタッフに「店長にとつ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、真剣に遊んでいたなーと氣付いた次第です（麻）



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

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**

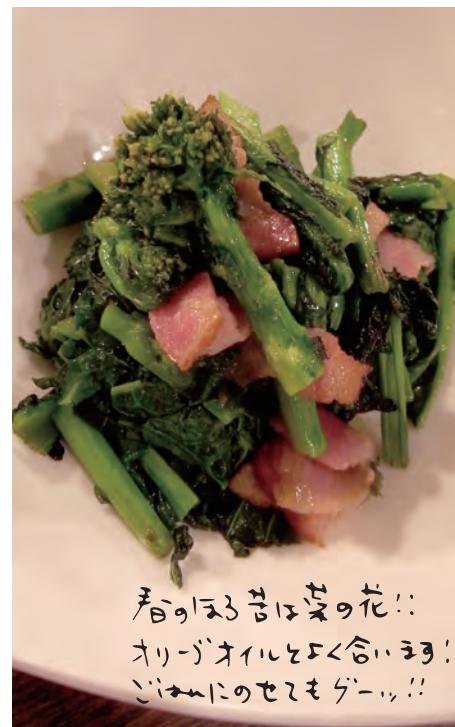
菜の花煙に入り日うすれ」と歌いだされる「おぼえ月夜」でお馴染みの菜の花。私の田舎の畑にも小さな菜の花煙があり、春早々にはチラチラと黄色い小花を付けていたのを覚えている。母が炒めて食卓に並べたのを見て、「菜の花って…食べれるんだ!」と子供心に驚いたのと、その美味しさを知ったのも同じ頃。

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「菜の花のからし味」、「カラリと揚げたてお塩でいた

だく」「菜の花の天ぷら」、じつとり和えたて「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力タチでお出ししています。あのキレイな緑に歯ごたえとほん苦甘さが何ともヤミツキになりますよね。

まだ肌寒い季節が続きますので、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「日本酒」が熱燗向き。他にも季節だと「簾井」が熱燗向き。他にも季節外はサクサク、そして中からの溢れ出る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



リトルスターユレクション —略して「リトルコレ!」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれに楽しめる人気メニュー、ハーバー・ブレック。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」。ちょっとと小ぶりに形を整え、小麦粉・卵・パン粉で衣を付けたら、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頃合いです。一口かじれば外はサクサク、そして中からの溢れ出る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!

この2つのメニュー、実は個人的についでも食べたくなって、早番の仕事が終わって後、「お客様」になってわざわざ頼んじゃいました(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、ぜひともぞ賞味あれ。(ナゾ)

キャベツでタネを作るんで、スープで煮込みば…そう、「ロールキャベツ」。ナイフを切ると、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ーッと広がり、思わず笑みがこぼれます。

**スタッフがお客様に
なつてでも食べたい!
メンチカツとロールキャベツ。よがよ。**



よがよ

その四

甘くてねつとり、
自然のキャラメル

「ボ太の なんとう なべうどん」



冬の季節ならではの食べ物で楽しむものと言えば、「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。見た目からして違うのは色、こちらのスーパーで自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わりつくが、添加物を一切使わない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くからの自然食だ。

「東山」なんて不思議な名前なので由来を調べてみると「干し芋子山」が本来の漢字。山で作る干し芋子からきた呼び名と聞くと合点がいく。ただ、この「東山」も高知ではあちらで売られていけるものの「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て、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しまっているようだ。子供の頃から普通に食べてた味が、失われつつあるのかもしれない。美味しいものが継承されていかないのは残念なこと。

僕がリトスターにきて1年たった。教わっていることの一つ一つの意味が経験と時間を経て、こういうことが!とちょっとした料理のコツともいいくべきものが分かつてることも増えた。先生のだみなさんから教えて貰えたことも多く、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、吸収できることを継承して次に渡せるようになっていきたいと思う。

当う見聞誌



「I'm Here」

田中茉裕 (ユニバーサルミュージック)

24 オリーブオイルを見直した!



アラカルト

オー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、と思いつ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しまっ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!



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・も・と

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)

にぎやかなお食いの時間。

★ 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)

くつさきのカフェ時間。

★ 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



● 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にとぞよろしくお願いします。

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潔い白に、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ってな、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ただけの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、店頭チラシをご覧下さい。



年末のささぽんに続いて2月1日でキッチンスタッフの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います! ありがとうございます! (お)



あー、スタッフメンバーと一緒に忙しい今日この頃であります。ええ、毎月新聞もいつもにして大幅に遅くなっていますが、申し訳ありません... つて次は確定申告! (苦笑) (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。

