

「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129号

2015年2月

ふだん着のじむ

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

早

春から菜の花、山うど、ふきのとう、たらの芽。春も盛りになると露、花わさび、たけのこなど。山菜を中心とする春の野菜は、アクが強かったりほろ苦かったり、個性豊か。この季節が来ると、その香りに、歯ごたえに、独特の苦みに、心が浮き立ち、ついにお総菜づくりに力が入ります。

薬膳や中医学の世界では、春をどう過ごすかで一年の体調が左右されるとも考えられていて、苦みのあるものや酸っぱいものを食べるというそうです。リトスタで人気の食材は菜の花、たけのこ、いちご！ 菜の花はからしあえや炒め物やサラダに。たけのこは揚げ出しやチャーハンに。そしていちごは果実酒やババロアに！ あの手この手で味わっていただけます。ぜひ春を満喫しに、ご来店お待ちしております！

山うど

山菜の花

たけのこ

アスパラ

春かぶ

フロッピー

小星★人語

三鷹の端っこのアパートを借りたのは十一年前。どこの駅からも遠いその場所は、ファストフードやファミレスが幅をきかせている、いかにも郊外。最初に始めたのは、おいしいお店を探すことだった。▼幹線道路沿いにある流行りのとんかつラーメン屋は、大味でスープの味に深みがないのに濃い感じ、お店の雰囲気もせわしなく二度と行けなれなかった。ファミレスも一応試した。食べているときはまあこんなもんかと食べるけれど、お店を出た後のむなしさが半端無い。工業製品ではない手作りの味はどこに？▼歩き回って見つけた、昔ながらの赤い暖簾に「中華そば」の文字。暖簾をくぐるとカウスターだけ、十席ほどの店内。壁の上の方に、小さなテレビがついている。お母さんと息子さんが厨房で鍋を煮て、お姉さんがホールを、お父さんは出前担当。昭和な雰囲気にはくほくししながら頼んだビールはキリンラガーの大瓶、餃子はパリッと焼けて中はジュシー。ラーメンのスープはあっさりとしていながら旨味とコクのある澄んだ味。麺は固めに茹でてあり、伸びる前に食べられる。店を出てからツレアイと「こたえ」とガッツポーズした▼あれから十一年。看板娘のお母さんが亡くなり、建物は老朽化し、先日、閉店となった。「中華そばはら」……人生の中で、こんなに愛したお店はなかった。自分の襟を正して、がんばります。本当に、ありがとうございました(麻)

レシピに秘密が少なすぎて
でも、おいしすぎて
笑っちゃう！ ねぎ塩鶏！

酒と
つまみ

「リ」
トスタの料理は誰でも作れる。
もちろん手間暇がかかっている
もの、お家で仕込むにはちょっと面倒
だったりするものも多いですが、逆に
「えっ、あんな美味しいのがこんな簡
単にできるの!」というものもありま
す。その最たる例とも言えるのが「ね
ぎ塩鶏」ではないでしょうか。
ます下ごしらえ。鶏もも肉を一口大の
大きさに切り、少量の塩で揉む。以上。
簡単です。あとはフライパンで焼いた
ら長ねぎ、万ねぎをたっぷりかけて袖
子胡椒を添えればハイ、できあがり。
もちろん鶏肉を焼くときの火加減と

か、長ねぎはできるだけ薄く切るとか
細かなコツはありますが、基本的には
これだけです。ね、簡単でしょ。
でも味は折り紙つき。鶏肉はふっくら
ジューシー、ほのかについた塩味が下
ごしらえの重要さを物語ります。それ
にねぎの食感と風味、袖子胡椒の香り
と辛みがアクセントになって、まった
くこんなに簡単なものにしてこんな
にウマイのかと思う笑っちゃいます。
合わせるのにはビール、それに焼酎なん
かもいいかなあ。皆さんもどうぞご家
庭で...いや、そこはやっぱりウチに食
べに来てね! (ナベ)



「リ」トスタの料理は誰でも作れる。
もちろん手間暇がかかっている
もの、お家で仕込むにはちょっと面倒
だったりするものも多いですが、逆に
「えっ、あんな美味しいのがこんな簡
単にできるの!」というものもありま
す。その最たる例とも言えるのが「ね
ぎ塩鶏」ではないでしょうか。
ます下ごしらえ。鶏もも肉を一口大の
大きさに切り、少量の塩で揉む。以上。
簡単です。あとはフライパンで焼いた
ら長ねぎ、万ねぎをたっぷりかけて袖
子胡椒を添えればハイ、できあがり。
もちろん鶏肉を焼くときの火加減と

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!」

どこの派手な方にも、お酒の派手な方にもおおいにお召し上がりいただけます。
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!!

おうちでできる、簡単なおつまみ。
みんなどんなに人気なんでしょうか!
りつとモ三日連続おつまみ。(笑)



「ダ
ーン、バーン」と激しい音
がホール側にも響くくらい、
上から何度も叩きつけしつかり肉種か
ら空気を抜く。そうしておかないと焼
き上がりの綺麗さ、美味しさにつなが
らない。それは当店の定番ランチとし
て創業以来続いている「ハンバーガー」。
そしてやはりというか、お子様のファ
ンも多いこのメニュー!
肉は、マイスタームラカミ(武蔵境)
からハンバーガー用に使われた国産ひき
肉を100%使用。焼きは弱火でじっ
くりと蓋をして蒸し焼きにして肉汁を
ギュッと閉じ込める。そしてお箸でも

食べられるくらいにふくらとやわら
かい食感に仕上げています。ランチだ
けのメニューですが、未体験の方は是
非このジューシーさを味わってみま
せんか?
ちなみに付け合わせのマカロニもお漬
け物も当店は手づくりですよ。
もし夜だったら(毎日ではありません
が)このお肉は「肉だんごのトマト煮
込み」として出されることもあります。
これもまた自画自賛ですが、ウマイ!
たま〜に香辛料たっぷりなスパイシー
なトマトソース煮込みとなりますので
これもまたお楽しみ!(クボ太)

ちようどよくこねて、
しつかり空気を抜く。
お箸で食べるふつくらハンバ
トダー!

ごはん
と
おつまみ

ママの 偏愛マップ



23 新しい部屋。

その部屋は急な坂道の入り始めの辺りに立地していて、4階建ての最上階、角部屋だ。南と北、それぞれにバルコニーがあるので陽当たりよく、す〜と風通しもよい。内覧日が待てずにこっそり敷地に忍び込み、4階の廊下の窓をそっと開けた時に見えた夜景…その美しかったこと！

8年間住み慣れた部屋を出た。ここ数年、部屋を探し続けてついに決まった。これに機嫌、一緒に住むことになった相方と語らう夢は尽きない。部屋には絵を飾ろう、洋室には大きな長アールを置いて、バルコニーにはたくさん洗濯物が干せそうだね。荷物が邪魔でこたます…。

相方と父が引越しまだ未知だけれども、背伸びし過ぎず、少しの思いやりとユーモアを持って毎日を過ごせば、引越して縮まったわたしの寿命はまたいくらでも伸びるのだと信じている。ひとまずは、まだまだ小山になっている私の荷物を早いとこスッキリさせて、テーブルを組立て、美味しいご飯をお腹いっぱい食べたいのだ。

当 見聞録

41 年間生きてきて、最も繰り返し読んだ本は何か？それは小説でも辞書でも教科書でも参考書でもなく、料理本でした。写真が一切使われず、縦書きの文章だけで、アイウエオ順に2001種類ものおかずが紹介されているこの本は、かつて私が仕事を一緒にしたこともある料理研究家、浜田ひろみさんの著作(ご本人の名刺の肩書きは、料理人ではなく「料理のひと」となっているところが素敵でした)。

メニュー名の順でレシピは掲載されているけれど、味付け別、料理法別、食材別の索引がついており、まさにおかずの辞典！この食材があると言っては索引をひき、炒め物が食べたいと行ったら索引をひき、気まぐれにぱらぱらめくっては美味しそうなレシピに出会い…自宅とお店と2冊所有するこの本はどちらも年季が入っています。しかも何人にプレゼントしたことが！

しかし、いつしか絶版となっていたこの本。ついにこの2月に復刊することになりました。買うしかない！(麻)

「新装版 日本人の食卓おかず2001」

浜田 ひろみ (PHP 研究所)



当店でよく作られる「きんぴら」。王道はゴボウと人参。よく作るのは大根の皮と豚肉。ほかにもゴボウと牛肉、ウドと牛肉、蓮根と豚肉、白うりと豚肉、など色々作ります。きんぴらは味付けがしっかりしているのでおかずにも肴にもなるし、日持ちもするからです！

きんぴらだれの比率は醤油3：酒2：みりん1：砂糖1.5。これをよく混ぜておいたら、きんぴらの具材を、火の通りにくいものから順に炒めます。具材に火が通ったら、きんぴらだれを少しずつ、鍋肌から流し入れます。「少しずつ」です。決していっぺんにたくさんいれないこと。少し入れては鍋をあおって全体にたれをからめ、また少し入れてあおる。この繰り返しがおいしいきんぴらになるコツなのです。



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ガー。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



03/04 月のお休み

毎週月曜日は定休日、毎月恒例月イチ連休、4月は取らずにまいます(その代わり5月に休もうかなど)。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。

03月:2(月)/9(月)/15(日)/16(月)/23(月)/30(月)

04月:6(月)/13(月)/20(月)/27(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。

●春のとおき!いちごのパバロア!

春のとおきデザートと言えば、お待ちかね!今年もマンラジシテ登場!「つづつ

ぶいちごのパバロア」!

甘酸っぱい旬のいちごの香りとおいしさ、そのまんまひんやりなめらかなパバロアに閉じ込めました。まさにいちご! たべるしかない!



●春です!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、週末ホールスタッフ(昼/夜)を募集しております。たべるのが好き、人と接するのが好きな、元気で明るく楽しい方いっしょにお店を作ってくださいませんか!詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。

Clip

先日は3月の月イチ連休は店長でツレアイのミヤザキの父、故宮崎繁一(通称ミヤちゃん)の一周忌、ミヤザキ家は家族親戚大集合!みんなでお墓参りに行ってきました。成長していく孫の姿、あれこれあるけど元気で生きていく親戚の面々... そうやって、今生きているみんながそのつながりを確認したりあたたためたり... きっとそこに意味があるんだよねと、ミヤちゃんに先に他界したヨウコちゃん、きっとふたり見ててくれるよね?(お)

毎月新聞が遅れに遅れるのもよいよここに極まれり!って、確定申告のが終わって3月も下旬に2月号... あー、どうにかして5月号までに辻褄を合わせなくては!(11周年特別号なんで)(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チ」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。

