

「毎月新聞」さん、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130号

2015年3月

ふだん着のごはん

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

リトルスターレストランが目指す「おいしさ」は、きちんと手をかけられた、けれど、派手すぎない味わい。お子様からお年寄りまで「おいしい」と感じていただけるような、やさしい味。一口目だけでなく、最後の一口まで美味しく感じられる、毎日食べても食べ飽きない料理です。特にランチは、毎日来店されるお客様もいらっしゃるんです。腕の見せどころ！玄米で仕入れて毎日店の精米機で五分づきに精米するごはん。カツオと昆布の合わせだしに白味噌と赤味噌の合わせ味噌で作るお味噌汁。定番はみんな大好きハンバーグに、オリジナルブレンドのカレー粉で作るチキンカレー。日替わり定食は、二週間は同じメニューが登場しないように、ローテーションを組んでいます。

午後からの一日が、さらによい日になりますように、ふだん着のごちそう屋ごはん、元気づけに来て下さいね！

毎日食べても飽きないごはん。

ふだん着の
ごはん。

ふだん着の
ごはん。

ふだん着の
ごはん。

ごはんは五穀雑糧。

昆布とカツオだしで
出汁をとる。

ふだん着の
ごはん。

NEW! 自家製!!
Ginshin-Y-S
(811系と150系)
ハンバーグのあいじょう。

小星★人語

年明けからこの方ずっと、当店は空前の人手不足。ベテランスタッフが転職したり卒業したり、にもかかわらず年間を通じて募集をかけているホールスタッフのアルバイトさんの応募が全然無かったり。頼れるレギュラースタッフはフル稼働、それでも足りなくて奥の手を出すことになりました▼十年間お店を続けてきた財産、それはもちろんお客様だったり、料理や接客の技術だったりするのですが、もう一つ大きな財産があります。それは卒業していったスタッフたち。一つのチームとして信頼し合って仕事をした一時代があるから、卒業してもなおその信頼感はとても大きいのです。新人の頃は厳しいことを言ったりもしなければ、最終的にはしっかりと成長して、何かをつかんで、笑顔で卒業していくスタッフ。仕事が嫌で辞めるなんてことは希なこと、次なる目標を見つけて辞めることを、当店では「卒業」と呼んでいます▼「当店深刻な人手不足に付き、助っ人募集中心」という内容のメールを卒業生に送信すると、みんなそれぞれの生活や仕事がある中で、都合がつく時間を見つけての助けに来てくれる。数ヶ月ぶり、数年ぶりにホールに入ったのに「リトスタ魂」は生きていて、まるで昨日も働いていたように助けてくれるありがたさ。人は財産なのだ、とつくづく感じます▼そんな当店にも、そろそろ、新人スタッフが登場します。新しい風、新しい季節が始まります(麻)



カリッウーのふいこの小さな
料理で美味しくいただきます。

リトルスターレストランの定番メニューの中でも、これがなかったらなにか物足りない。いや、逆にこれがあるから他の料理も引き立つとは言い過ぎかも？それは「カリフラワーのあちら漬け」。主役をささえる名脇役のように、存在感を発揮します。

「あちら漬け」というのは、トウガラシを加えた甘酢に野菜を漬けたもの。ランチの小鉢としてごはんのお供に、夜は酒のつまみとしても、さっぱりした味と食感とどちらにも合い、お口直しにもなります。

名脇役の存在感！

素材の甘さを引き出した、カリフラワーのあちら漬け。

酒とつまみ

になり、そのときに気をつけていることは、素材の味をいかに引き出すかという点。カリフラワーはそのままで食べられる生野菜ではあるけど、それでは味気ない。素材の持つ甘さをグッと前に出したい。水は一切加えずに少しの油だけでとにかくじわじわと弱火で素材の味が出てくるまで何度かひっくり返しながらか火を通していく。そうして甘みを感じられるようになってから、甘酢に漬けます。

さあ、これからの暖かくなる陽気に、ビールや美味しいお酒と共にぜひどうぞ！（クボ太）

リトル★コレ

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

皆様方にも、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！！

夏のスイーツ
いろいろバババ
モイネ！！



言わすもバババの一番人気。
おもむきあがりたていあいにさ。
GWと夏までお出ししますよ！！
何度でもゼズ！！（笑）

「そろそろですよね？」何度聞かれたことでしょうか。春めいてくると、お客様もソフソフするたけのご料理と言ったら「たけのこと塩こんぶのチャーハン」！！これほどリピーター率の高いメニューも珍しいのではないのでしょうか？

それにしても、たけこの「炊き込みご飯」なんかはとっても馴染みのある料理だと思うのですが、バターで炒めてチャーハンで食すとは……！私にとっては衝撃でリトスタで初めてその美味しさを知りました。バターの風味とたけのこにつけた下味・出汁の奥ゆかしい甘みに昆布の旨み、そこにピリリと木の芽の風味を効かせて。使っている食材はいたってシンプル、なのにお互いに引き立て合って味が締まる最高のバランスってあるのです。

店長がフライパンを振るいに振るう！！リトスタ的春の恒例行事です。（ぬ）

リピーター率、NO.1！
シンプルなのに組み合わせの妙。
たけのこと塩こんぶのチャーハン！

ナベちゃんの手料理

目玉料理

逸品。

その1 プルコギ丼

「トスタのスタッフは食いしん坊揃い。それもかなりのレベルの。しかし食いしん坊という点では自分も負けていません。なにしろウチのメニューで気になったものをわざわざ自腹で頼んで食べるくらいですから。ここではそんな「目腹の逸品」を紹介したいと思います。」

ある日のこと。教えてもらったばかりのプルコギの仕込みをしていたところ、冷蔵庫から取り出した牛肉を目にしてふと手が止まりました。

色がものすごく鮮やかなんです。見たことがないくらいに。

「店長、これ、牛肉ですよね…?」

僕は思わず確認しました。すると店長も判断に迷ったのか、焼いて味を確かめてみることに。

結果は紛うことなき牛肉、それも結構いいお肉のよう。

しかもプルコギでは切り落とし、いわゆるコマ切れを使うんですが、そのコマ切れ具合がキレイに揃っている。まるで「いい部分の肉をわざわざウチの

ためにコマ切れしてくれた」んじゃないかと思うほど。

こんないいお肉を使うんだし、さぞ美味いだろうなあ。ああ、食べたい。いや、食べなきゃ!

そしてもう一つ、仕込みながら思ったこと。通常はお皿でお出しするこのメニューですが、この味は絶対ご飯に合うだろうなあ、この甘辛なタレが染みたご飯と一緒にかきこみたい、丼にして一気に食べてみたい!

かくして早番の日の仕事終わり、僕はリトスタの「お客さん」になりました。しかも希望通りの丼スタイルで。

肉美味い! 脂身も甘くてやわらか、野菜のシャキシャキ感と、何よりこのタレがやっぱりご飯に合うよ。全部を一気に口に含んだときの渾然一体となった美味しさはもう至福。丼にしたのは大正解、と大満足してお会計も済み、さあ帰ろうと思ったら、あまりの食べっぷりに感化されたのか運番だったクボさんと「コジコさん、賄いでこのプルコギ丼食べてる! ずいぞお二人さん!」



「うちでパスタ、具は何にしますか? うちのパスタはいつもあり合わせの材料でつくります。にんにくとオリーブオイルさえ常備していれば、まず間違いない!

フライパンを弱火にかけてオリーブオイルをたっぷり。ニンニクはたたきつぶしてもスライスでもお好みで。ゆっくりじっくりニンニクの香りをオリーブオイルに移し、ニンニクがきつね色になり甘やかな香りになったらいい頃。この油で具を炒めれば何だっておいしいわけです。最近やったのばしいたけかき菜・ごぼう」のパスタ。ヘルシーなことこの上なし! 青菜は何でもいけますね。きのこも和洋問わずニンニクと好相性。春キャベツとベーコンとか、レタスとクレソンとか、何でも来い! パスタ、様々です。

おうちでパスタ、具は何にしますか? うちのパスタはいつもあり合わせの材料でつくります。にんにくとオリーブオイルさえ常備していれば、まず間違いない!

中国に「文化大革命」があったということは知っている。けれどその時代を理解しているかと言えば、ほとんど理解していないと思う。「資本主義の復活を阻止する」という名目で、多くの地主や資本家、知識人や宗教が弾圧され、農民や労働者、軍人の身分が高いとされた時代。この映画はそんな時代の中国の、この上なくピュアな恋愛映画だ。しかも実話に基づく。

父が地主で母が教師のため弾圧され貧しい家庭に育った女子高生が「再教育」のため農村に送られる。日本兵に殺された兵士が根本に埋められているため、赤い花が咲くという言い伝えのあるサンザシの樹のある村へ。そこで地質調査にきていた共産党上層部の息子である青年と出会う。恋に落ちる。いわゆる身分違いの恋。行く末にたちこめる暗雲に観ている方はハラハラするが、二人はみずみずしくキラキラと恋の空気を振りまくのだ。

「文化大革命」をもっと深く理解すると、この映画の持つ意味は、より深まるに違いない。(麻)

「サンザシの樹の下で」

監督: チャン・イーモウ

出演: チョウ・ドンユイ





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!



● 04/05 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5月にちょっと長めのお休を11日(月)～14日(木)、また翌15日(金)はランチ・ティタイムと続けてお休みをいただき、ディナータイムは18:00から通常営業とさせていただきます。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いたします。

04月:6(月)/13(月)/20(月)/27(月)

05月:4(月)/11(月)～14(木)/18(月)/25(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。

● いちごそのまんま!

フレッシュいちごのカシスソーダ!

すっかり春です!いちごの季節!ということで、当店の新しいいちごメニューは「フレッシュいちごのカシスソーダ」! いやいや、フレッシュないちごのさわやかな酸味と香り!ベリ系のリキュールはカシスと合わせてミキサーでスクイーズ!…すっかりまるっといちごのフレッシュカクテルです!



さてさて今月の毎月新聞ごはん、特集はお昼ごはん! でありましたが、これを機に店内で使っておりますランチメニューをリニューアル... 冊子だったのが一枚ペラものになりました。日々接客をする中で、スタッフも使いやすく、お客さんもわかりやすい、そしてあれこれとあとからカスタマイズしやすい... そしてなによりワタクシの念願の全手描き!は思いがけず乙女なテイストになってしまったなあと(苦笑)(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ジ」や「リトスタぬか石けん」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いたします。

