

毎月新聞 ご*はん

第130

2015年3月

Little Star Restaurant リトルスター・ランチ/ Mitaka Tokyo

特にランチは、毎日来店されるお客様もいらっしゃいますので、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ね味噌汁。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で、元気つけに来て下さいね！

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、最後の一囗まで美味しい
感覚のある毎日食べても食べきれない料理です。

「おお、だべらも食えきなよ。」

心のこもった
おもてなし

ふたん着
いちやう



NEW! 自由之丘!!

(別添レシピ)
ハンバーグのおいしさ♪

小星人語

旦比和とくあひ郎で
出汁もとる。
ありがたき・人は財産なのだな、
つづく感じます▼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)



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

名脇役の存在感！

カリフラワーのあちらん漬け。つまみ



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、おいしくお召し上がりいただけます。豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



言ひすもがやなっ♪の一番人気。
おもねすおがりしていよいしさ!!
GWは良玉で、おいしいますよ!!
何度でもモゼム!! (笑)

リトルスターレストランの定番メニューの中でも、これがなかなか物足りない。いや、逆にこれが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ん漬け」。主役をささえるのは脇役のように、存在感を發揮しています。「あちらん漬け」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の。ランチの小鉢としてごほんのお供に、夜は酒のつまみとしても、さっぱりした味と食感はどちらにも合い、お口直しにもなります。最近では僕が作ることを住されるよう

になり、そのときに気をつけてることはない、素材の味をいかに引き出すかということ。カリフラワーはそのままでも食べられる野菜ではあるけど、それでは味がない。素材の持つ甘さをグッと前に出ししたい。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もひっくり返しながら火を通していく。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！(アボ太)



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！

リピーター率、NO・1！

シンプルなのが、たけのこと塩こんぶのチャーハン！

「そろですね？」何度聞かれたことでしょう。春めいてくると、お客様もソワソワするだけのこ料理と言つたら、「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か？

当店1階のヒロヤショップにたけのことが並び始めても慌てずに、大きく食べごろになるのをじっと待つ。そうして桜が咲く頃、たけのこに少し遅れてやっと出てくる山椒の芽…通称「木の芽」。チャーハンの仕上げにあらう味の決め手、これが手に入つてようやくお出し出来ます。

それでも、たけのこの「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ストア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!! リストアの春の恒例行事です。(ぬ)

ナバーハーの
「自腹逸品」
その1 プルコギ丼

トスター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
腹で頬張るくらいですから。こ
こではそんな「自腹の逸品」を紹介し
たいと思います。

ある日のこと。教えてもらつたばかり
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自己に
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、牛肉ですかね…？」

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

トスター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
腹で頬張るくらいですから。こ
こではそんな「自腹の逸品」を紹介し
たいと思います。

ある日のこと。教えてもらつたばかり
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自己に
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、牛肉ですかね…？」

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

ためにコマ切れにしてくれた」んじゃ
ないかと思うほど。

こんなにお肉を使うんだしさで美
味いんだろうな。ああ、食べたい。
いや、食べなきゃ！

それでも一つ、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、この味は絶対で飯に合
うだらうなあ、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
リトスターの「お客様」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
のシャキシャキ感など、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まし、さあ帰ろ
うと思ったら、あまりの食べっぷりに感
化されたのか遅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！ずるいぞお一人さん！



当う 見開 読え

中 国に「文化大革命」があったということ
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



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
ない！

おうちで 作る 簡単 パスタ

フライパンを弱火にかけてオリーブオイルをたっぷりと。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つたらいい頃。この油で具を炒めれば何だっておいしいわけです。最近やつたのは「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にニンニクと好相性。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。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

4



ふじん着ラジオ

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)

にぎやかな食食屋さんの時間。

★ 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!ベリー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!…すっかりまるっこいちごのフレッシュカクテルです!



さてさて今月の毎新聞ごはん、特集はお昼ごはん! でしたが、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、お客様もわかりやすい、そしてあれこれとあとからカスタマイズしやすいつくり…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ィストになってしまったなあと(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、こつこつ長へくよろしくお願いします。

