

「毎月新聞ごはん」はリトルスターが発行している新聞です。

毎月新聞ごはん

第131回

2015年4月

ふだん着のじもん

Little Star Restaurant
リトルスター/mitaka,Tokyo

春、飲めよشتよ。

さ

わやかな季節、春の柔らかさと初夏のすがすがしさが合わさったこの季節。昼間から飲みたい!

ええ、真っ昼間から! というのはいけないことでしょ? 大人だけに許されたこの贅沢。

もちろん生ビール! もよいけれど、

さわやかに梅酒ジンジャーも捨て

がない。ワインでゆったりも素敵

だし、ビアカクテルなら当たり

もソフトで昼飲みに向つてつけ!

おつまみは、いつもの「おつまみ盛

り合わせ」もいいけれどこの機会に「自

家製レバーペースト」をお出しすることにな

りました。昼飲みにレ

バーペースト! 優雅な時間が訪れること間違いなし! です。

リトルスターが一番空いている時間、それがティタイム。その時間を狙つて昼飲みと洒落込みませんか?

ゲンブウアイヒ

ティタイム
レバーペースト
はじめました。

キリッとキロッ
あたじき店、夜の大人気メニュー、ティタイムにも登場!!

に売り場を見ているからこそその感覚! いつものお店のいつもの売り場だけでなく、こまめにお店を見て回ると、思わぬ発見があつたりします。高値と底値と買値のバランスは、こまめ

すスメ!! 白梅酒
いちご酒!

露地もののいちごを
自家製のいちご酒!!

小星人語

自宅は武藏境よりの三鷹市にあります。生まれ育った実家ですので慣れた土地なのでですが、ひとつ大きな不満が。それは買い物環境! 小さな頃は活気のある近所の商店街も今は寿司屋さん、蕎麦屋さん、豆腐屋さんが営業しているくらい。スーパー、マーケットもバラバラとあります。ですが、その品揃えと品質と価格のバランスに問題が

天国! 個人商店のお店も数多くある上にスーパー、マーケットも複数あるものだから、他の場所と比較しても物価が安いように思います。それぞれ

のお店の特徴をよく吟味して買い物するとかなりいい買い物ができるように思います▼ 野菜の品質は当店一階にあるヒロヤショップさんの品質と価格を基準に判断します。基本的にヒロヤさんで買い物をし、そこで手に入らなかつたものを他のお店で探します。いいものを扱っているお店があると自分が肥えていいのです! いっぺんにまとめて買いますよりも、毎日少しずつ買い物するのもいい買い物をするポイントのように思います。毎日売り場を見ていくと、値段感が分かってきます。高値と底値と買値のバランスは、こまめ



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

生はモチロン、茹でても
蒸しても煮ても炒めても
美味しい！春キャベツ。

酒と
つまみ

づけば春キャベツばかり食べて
いるように思う。生ではモチロ
ン、茹でても蒸しても、煮ても炒めて
もウマイ、こんなに手軽で美味しい野
菜って！と心底感心します。

個人的には、「新じゃがと春キャベツ
のサブジ（インド風のスペイス炒め
煮）」も大好きです。こちらは週末ラ
ンチのちょこ盛り定食に付いていた
ライに端を発しているというこの手
法（豚肉で巻くこと）で旨みとジューシー
さを、衣をつけて揚げる（できる）に
ボリューム食べ応えをアップ！

残念ながらこのアスパラ豚巻きフライ、
今はランチに出てくることはあまり無
いのですが、かわりに同じ豚巻きソリ
ズでよく登場するのがこの2つ。
「かぼちゃときのこの豚巻きフライ」
は一口大にスライスしたかぼちゃと



当店オーナーのうらやま
日替わりランチの
「アスパラの豚巻きフライ」
毎月2回登場!!



西日本初上陸!!
アスパラ豚巻きフライ!!
アスパラのみでアヒージョ!!
もんたん!! 食べやすくて美味しい!!

リトルコレクション
Little Star Collection



リトルスターコレクション —略して「リトルコレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれな洋食から、当店自慢のメニューをどうぞお楽しみ下さい!!

野菜は豚肉で巻いて
フレイもよし、天ぷらもよし。おなか
旨味とボリュームアップ！ おなか

野
菜を豚肉で巻き衣をつけて揚げ
る。これがリトルスタの常套手段。
元々はウチが開店した当日の日替わり
ランチメニュー、「アスパラの豚巻きフ
ライ」に端を発しているというこの手
法（豚肉で巻くこと）で旨みとジューシー
さを、衣をつけて揚げる（できる）に
ボリューム食べ応えをアップ！

残念ながらこのアスパラ豚巻きフライ、
今はランチに出てくることはあまり無
いのですが、かわりに同じ豚巻きソリ
ズでよく登場するのがこの2つ。
「かぼちゃときのこの豚巻きフライ」
は一口大にスライスしたかぼちゃと

しめじをそれぞれ豚肉で巻いてフレイ
したもの。サクサクの衣を喰むとふ
んわりホクホクのかぼちゃの甘みが口
いっぱいに広がります。中までアツア
ツなのでヤケドには注意（笑）
「れんこんときのこの豚肉巻き揚げ」
は縦切りしたれんこんとしめじ、舞茸
を豚肉で巻きこちらはカレー風味の天
ぷらに。衣はカリッ、れんこんはシャツ
キリ、きのこはアリット。豚の旨みも
さることながら、食感も楽しい一品。
どちらも人気メニューなので多めに仕
込んでも早々に売り切れることもしば
しば。そのときは御容赦を。（ナニ）

その五

フボ太の

なんちゃつと なまうりへど。



G

Wには帰省する人も多いと思
うが、夫の実家に行くことに
気が乗らない奥さまも少なくない
のも知っている。その点、ウチの妻は
真逆で帰省が大好き。今月はお店の運
休を利用して高知に帰省する予定で
時間ギリギリまで滞在してみたいと言
うくらい。

これまでいつも飛行機での往復だっ
たが、旅気分も味わいたいので、今
回は初めて、片道は「サンライズ瀬
戸」という寝台列車を利用する旅を選
んだ。東京を22時に出る電車は、早
く、あえて食うるという言葉の方がふ
さわしい気がする。それは、数年前
に初めて食べた四十万円の天然うなぎを
食べたときの衝撃を忘れないから
だ。養殖とは全く違う嗜み応え、まる
で肉のような身のたぐましさは、これ
がウナギなのかと驚いた。春時期は
身がまだ小さく、脂も乗っていないだ
ろうけど、それがまた天然の良さでも
ある。

だから、毎日場所を変えて行われる
路上市(新鮮な野菜や魚が並ぶ)にも
行きたいし、東京から1ターンして飲
食店をやっている人のどこへも行きた
い。他にもまだまだやりたいことがあ
るからとも全部は出来ないだるうけ
ど、どこまで出来るか待ち遠しい。

27スパイス焼きで
目先を変えて。



ス パイスさえあれば、目先
も気分も変わったメニュー
ができちゃいます。おすすめはク
ミン、コリアンダー、ガラムマサ
ラなど。当店でも量り売りして
います。

たとえばマカジキと野菜のスパイス焼き。マカジキとアスパ
ラ、きのこ、トマトなど旬の野菜は食べよい大きさに切り、
マカジキには塩・胡椒しておきます。フライパンを熱してオ
ルーブオイルを温め、野菜を強火でざっと炒め塩・胡椒します。
火を弱め、広げた野菜の上にマカジキをのせ、さらに全体
にオリーブオイルとスパイスをまわしかけ、蓋をしていったん
強火にし、中が温まったら弱火にして具材に火が通るまで蒸
し焼きにします。蓋を取ったときに広がるスパイスの香りが
食欲をそそるのです!

で、家に着いたらきっと、はまち、カツ
オ、イカなどが大皿に刺身でドカンと用
意されているのをたらふく食べよう。
たい。

朝、高松に到着。そこから先は、レン
タカー。せっかくの香川県は、お腹と
相談しながら、うどん製麺所を回った
い。それから高速は使わないで山道を
下り、前から気になっていた山の中に
あるカフェでランチをして高知へ行き
たい。

当 見 開 読

田 中 茉 裕

ゆるして
(DEMO)

「ゆるして (DEMO)」

田中茉裕 (ユニバーサルミュージック)

前 回ここでアルバムをご紹介した田中茉
裕さんのライブに、先日行ってきました。
しばらく音楽活動をお休みされてたのも
あって、2年振りのライブということでしたが、
艶やかな赤い衣装がとてもすてきで....そして
彼女自身が「ドギツイ歌」だとMCで紹介し
て歌われたのがこの「ゆるして」でした。
実はそのアルバムが出る少し前、ネットでデ
モバージョンが公開、それをヨロコびいそい
そ聴いたら....これが個人的にはあまりにも
辛く痛く....たまたまそれが電車の中だったん
ですけど、1度聴いただけで壊れてしまいそ
うで、もうそれ以降アルバム発売まで一度も
聴けないくらい....それくらい自分にとって恐
ろしい歌でした。

でも....そうやって自分のココロが激しく揺さ
ぶられる、どうやってもふつうじゃいられな
くなる....そんな力がこの歌....特にデモバ
ージョンにはある。激しく打ちのめされながら、

同時に、その狂気こそが、コ
コロの底から僕をゆっくり救
い出す....實にものすごい歌な
のです(お)

まほろば珈琲
店長のアゲハ



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)

にぎやかな毎食屋さんの時間。

★ 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。



ディ・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)

酒と肴とご満足の時間。

★ 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



● 05/06月のお休み

毎週月曜日は定休日、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。6月の月イチ連休は22日(月)～23日(火)。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ひします。

05月: 4(月) / 11(月) ~ 14(木) / 18(月) / 25(月)

06月: 1(月) / 8(月) / 15(月) / 22(月) / 23(火) / 29(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。

● 春の果実酒は

「自家製いちご酒」!

まだまだいちごの季節は続いてますよ!と、当店でもこの春漬けた自家製いちご酒....ホワイトラムのまろやかで独特の風味と甘さ、氷砂糖といっしょに1ヶ月....しっかりいちごの旨味とそしてきれいな色が出ましたよ!まさに春の果実酒です!(笑)ロックにソーダ割り、水割りに....ミルクで割って「いちごミルク」は乙女ののみもの!? (笑)ぜひお召し上がり下さいね!

先日お客様に「お弁当をお願いすることは出来ますかね?」とご相談いただいたんですが、ええ、スケジュール的にもなんとかなりそうでしたので、ティタイムをちょっとお休みさせていただいて、当店的には第3回!お弁当祭り!今回は懇親会は10名様分、店長ミヤザキにキッチンのくばさんでわっせと用意させていただきました!あとでメールでお写真もいただき、おいしく召し上がっていただいたそうでヨカッタ!(お)

あー、実は前号の毎月新聞、ワタクシ編集後記を書き忘れて、ええ、前々月号と全く同じでした、申し訳ありません....と、そんなご報告が今月の編集後記でこれまたあいスマセン(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。