

… ▼ その点三鷹の駅前は買い物天国！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て、そこで手に入らなかっ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、目が肥えていいのです ▼ いっぺんにまとめ買いするよりも、毎日少しずつ買い物するのでもいい買い物をするポイントのようになっています。毎日売り場を見ていると、値ごろ感が分かってきます。高値と底値と買値のバランスは、こまめに売り場を見ているからこの感覚！ ▼ いっぺんにお店のいつもの売り場だけでなく、こまめにいってお店を見て回ると、思わぬ発見があったりします。ちょこちょこ探検お買い物、がオススメです！（麻）



酒と  
つまみ

個人的には、「新じゃがと春キャベツのサブジ(インド風のスパイス炒め煮)」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り、ディナータイムに飲み物をご注文の方にお通しでお出しすることが多いですが、当たったらラッキー!! お酒が進みますよ(笑)。外側の葉っぱから芯まであま〜い春キャベツ、ワインや、日本酒と合わせて風味を味わってはいかがでしょうか。そうそう、ご飯モノの付け合せのお新香も春キャベツの塩もみでお出ししていますが、なかなか好評博しています。(ゆまた)



Little Star Collection

この派手な方にも、お酒は派手な方にもよくお召上がりいただけます  
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!!



しめじをそれぞれ豚肉で巻いてフライにしたもの。サクサクの衣を噛むとぐ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」は縦切りのれんこんとしめじ、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、れんこんはシャッキリ、きのこはプリッと。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早速に売られることもしばしば。そのときは御客教を。（ナベ）

野菜は豚肉で巻いて  
旨味とボリュームアップ！  
フライもよし、天ぷらもよし。  
ごはんとおかず。

ワボ太の

ななや  
ななや  
ななや

その五

ワクワクする帰省



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からずいる  
のも知っている。その点、ウチの妻は  
真逆で帰省が大好き。今月はお店の連  
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いたと言  
うくらい。

これまではいつも飛行機での往復だっ  
たが、旅気分も味わいたいのので、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  
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、うどん製麺所を回りたい。  
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る山の中に  
あるカフェでランチをして高知へ行き  
たい。

両親と顔を合わせるのも年に数日、一  
緒にご飯を共にするだけでも親孝行か  
なと思うようになってくる。  
翌日は、最後の清流と言われる四万十  
川方面に向かい、天然うなぎを食らい  
たい。食べたいとか上品な言葉ではな  
く、あえて食らうという言葉の方がふ  
さわしい気がする。それは、数年前  
に初めて食べた四万十の天然うなぎを  
食べたときの衝撃を忘れられないから  
だ。養殖とは全く違う噛み応え、まる  
で肉のような身のたくましさは、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。

前 回ここでアルバムをご紹介した田中  
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....実にものすごい歌な  
のです (お)

「ゆるして (DEMO)」

田中裕 (ユニバーサルミュージック)

27  
スパイス焼きで  
目先を変えて。おまじな  
ごはん。

スパイスさえあれば、目先  
も気分も変わったメニュー  
ができています。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  
リーブオイルを温め、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!

まち  
見  
聞  
談。

田中 裕

ゆるして  
(DEMO)





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！



## ● 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いします。

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いますよ!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」は乙女のみもの!? (笑) ぜひお召し上がり下さいね!



先日お客さんに「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おぼさんでわっせとご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)



編集後記

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まして、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すみません (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ジ」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。

