

「毎月新聞 こはん」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

こはん

第132号

2015年5月

ふじん着のじもん

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



〇一五年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで十二周年を迎えます。当日はあいにく定休日ですが、無事十二年目を迎え、お客さまに支えられてこれからも歩いて行けそうです。十一年の間、続けてきたこと、そして変化してきたこと、ひとつひとつ考えながらやってまいりました。これからもリトルスターレ

リトルスターレストラン おかげさまで 十二周年です。



ストラらしく、期待に応え、またいい意味で予想を裏切りながら、より素敵なお店を目指して精進してまいりますので、皆さまよろしく願います。

なお今年も恒例の記念品(例のもの)を、新デザインでご用意しております。なくなり次第終了となりますので、ぜひお誘い合わせの上のご来店、ココロよりお待ちしております。



小星★人語

三鷹でお店を始めた一番の理由は、立地条件や家賃やインスピレーションすべての面で「ここだ!」と思える物件に出会ったから。もちろん自分の育った街だからということもある。でも、色々な人に「三鷹は難しいよ!」と忠告された▼確かにこの十一年の間に、たくさんのお店ができては消えていった。そして最近では長くお店を続けていらっしやった先輩飲食店の閉店も相次いでいる。なぜ三鷹は難しいのか? もちろん三鷹だけでなく、お店を始めるのは簡単だが、続けていくことは難しい。必要なのは何だろう? 素敵なセンスか、人をうつらせる実力か、飽きさせない変化に富んでいることか、確固とした変わらないスタイルか、安さか、高品質か...▼十一年続けてきても、分らないことだらけだ。特に、どういったお客さんが増えて、大儲けできるかが分からない。結局、大儲けしたいわけじゃないからできないのだろう。では、何がしたいのか。それは分かる、それだけは十一年変わらなかった▼お客様は色んな状況、様々な気分の時に来店される。その根本的な問題を解決したり、不幸を取り除くことはきっとできない!けれどここにいる間だけでも、おいしいごはんと感じのいい接客で、少しでもしあわせな気持ちになってもいい...それがお店をやっている私たちの一番のしあわせで、やりたいことだと分かるのです。これからも謙虚に、着々と。(麻)

できたてはモチロン、
少し寝かせて煮こごりも。
いつでも美味、鶏肉のんにく煮。

トスタに入って半年余り。まだ
まだできる仕事は少ない。そんな
自分ですが、そんな中いま一番好き
かも、といえる仕込み、それが「鶏肉
のんにく煮」です。
鶏ももを酒、しょうゆ、砂糖、それと
にんにくスライスを加え火にかけ、煮
立ったら落とし蓋をして5〜10分。に
んにくのいいニオイがプーンと漂って
くる。あとは落とし蓋を外し、煮汁を
ときどき回しながらかき混ぜていき
ます。ほど良くてろみが出てきたら頃
合い。鶏肉についたツヤツヤの照りが
また美しい。まるで、「ボクは美味し
い」って、美味し〜♪(ナベ)



リトルスターコレクション — 略して「リト.コレ！」

どろろ派な方にも、お酒派な方にもおいしくお召し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!!



リトルスターのお昼の日替わりラン
チに、最近新しく「アジフライ
ときつまいものフライ定食」が登場。
アジフライってどこにでもあるじゃ
ん!って、僕はちょっと思いましたよ。
でも、賄いで食べてみると、キャベツ
に横たわる揚げたてのアジフライに
ソースをだぼとかけて、サクッと噛
み締める。やっぱりアジってうまい!
と安心と納得の味。衣が厚すぎないの
もアジのやさしい甘みが広がるよつで
またいい。
一緒に添えているのは、さつまいものフ
ライ。ホクホクの状態で甘みを食感と共

に堪能する。2つのうまさで強力なタッ
グを組んで万全の体勢で感じます。
そして、さつまいものフライがつかの
はランチ時のみ。夜メニューでアジフ
ライが出てるときは、アジフライを2
枚でお出しします。お二人さん
で仲良くなんてこともいいですね!
ちなみにアジの語源をひも解いてみる
と「味」の良さをほめて名付けられた
そう。参ってしまくらいい美味しいか
ら漢字では「鰯」という説も。すごい
なあ、いくら味がいいからって、それ
が名前になったとは。次はいづかな?
お楽しみに! (クボ太)

味が良いから「アジ」
ってホント? 参っちゃうなあ
おばんずく



ママの 偏愛マツプ

24 スープを煮込む。

今年の誕生日に無水鍋をいただいたこともあって、時間を見つけてはスープを煮込んでいます。仕事から帰って、じゃじゃっと炒め物なんかですぐにご飯になるのだから、けれど、好きな野菜をさくさく切って、塩を揉み込んだ肉と一緒に大きな鍋でコトコトコト...下ごしらえさえちゃんとしておけば、ほうっておいても美味しくなるスープ（煮込みに入ってしまったば、パンをお供に映画なんか観ながら待つことだってできちゃう）、多めに仕込んでおいて、小鍋であたためてすぐ食べられるから、朝ごはんにも、夜ご飯にも、夜食にもうってつけなのだ。

何を隠そう、先日ポトフ作りに失敗した。大きくさく切りにした野菜た

ちを鍋に詰め込み、軽く塩をして30分くらい煮込んだのだが、どうも美味しくない。キャベツの芯ごと入れたのが悪かったのか、えぐみが気になってしょうがない。キャベツがハズレだったのかな、と野菜のせいにしてしまった私、いやいや、どうもせっかちに作ったのが良くなかったようだ。

野菜は時間をかけて煮込んであげることで、たとえ芯からでも旨みが引き出されるのだと店長から教わった。無水鍋はアルミ製、熱の伝わり方が早く均一なので熱効率が抜群によい。それに甘えて、気短にも旨みが引き出る少し手前で食してしまったようだ。店長の作る「手羽元の塩鶏じゃが」が大好きで、レシピのコツを教えてもらったら、本当にいたってシンプル。下ごしらえをして具材を火にかけてから、鶏肉の旨みが余すことなく染み出て、手羽元が肉を脱ぎ去る直前の丁度いいところで火を止める。（皆さん食べられましたか？あれって箸を入れるやいなや手羽元が自ら肉を脱いでくるんですよ！）美味しくなるまで「待つ」こと、「火を止めるタイミング」の見極めの大切さ、コツさえ踏まえて煮込めば絶対に美味しくなるよと。こうして私もめでたく「自ら脱ぎ捨て塩鶏じゃがマスター」したのでした。無水鍋修行はまだまた続く。

KOROMO MAI KURAMOTO

★ Little Star Restaurant ★

毎年恒例となっております、周年記念グッズ。今年はオリジナルのプルオーバーを作りました！

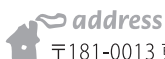
ほどよくカジュアルなボーダーの2色は、緑がかったブルーと、ピンクよりの赤。麻と綿混の柔らかで肌触りのよい生地は、涼しく夏でも着られそう。七分袖は、少し折ってもボーダーが見えるようになっています。胸元にはリトルスターレストランの、星の刺繍を施してもらいました。

このプルオーバーを作ってくれたのは、元・キッチンスタッフのはま子ちゃん。自分で立ち上げたブランド「KOROMO」から、初めての商品化。これからの展開が楽しみです！



せみとアガリモデルのりつとオーナー夫婦、
Te Ma & Agari で撮影。

11周年記念は
ボーダーのプルオーバー、
できました。



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！



● 06/07 月のお休み

毎週月曜日は定休日、6月の月イチ連休は22日(月)～23日(火)、7月は26日(日)～27日(月)でいただきます。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。

06月:1(月)/8(月)/15(月)/22(月)/23(火)/29(月)

07月:6(月)/13(月)/20(月)/26(日)/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。

● 宴会、パーティ、ご予約承ります！



6月は暑気払いの季節！わいわいみんなでおいしいごはんもいいね！と当店でもコースや貸切のご予約を承っております。コースメニューは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。お好きなメニューのリクエスト、飲み放題、デザートなどもあわせてご相談下さい。また貸し切り宴会も承りますので、店頭、もしくはお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。

Clip 今年のボーダープルオーバーももちろんスタッフみんなをモデルに撮影会！夏の間は今年のメンバー紹介を兼ねたポスター展を開催しますよ！と、先日の定休日は撮影を済ませたら、ワタクシドオーナー夫婦自宅でみんなで餃子大会！150個近くの餃子をみんなで包んで...アタリマエですけど、それがきれいにぜんぶみんなのおなかの中へ！(笑) いや、そのたべっぷりが実にうちのスタッフらしい！(笑) (お)




年賀集後記

やっぱり開店記念特集号はちゃんとタイミングよく発行しなくちゃねと、久しぶりに気を引き締めて(?)間に合うように作りましたよと、ええ、このリズムでこれからがんばりたいものです！(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。

