

「毎月新聞 ごはん」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 ごはん

第132号

2015年5月

ふとん着きじもん
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン Mitaka, Tokyo



○一五年六月一日、リトル・スター・レストラントンは、おかげさまで十一年を迎える。当日はあいにく定休日ですが、無事十二年目を迎え、お客様に支えられて、これからも歩いて行けそうです。十一年の間、続けてきたことで、そして変化させてきたこと、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

おめでたこまで リトルスター・レストラン



ストランらしく、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、皆さまよろしくお願いします。

なお今年も恒例の記念品(例のモノ)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るては消えていった。そして最近では長くお店を続けていらっしゃ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はなく、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、人をうならせる実力か、飽きさせない変化に富んでいくことか、確固とした変わらないスタイルか、安さか、高品質か…▼十一年経けてきても、分からぬことだらけだ。特にどうやつたらお客様が増えて、大儲けできるかが分からぬ。結局、大儲け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つた▼お客様は色々な状況、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、少しでもしわ寄せな気持ちになつてももらいたい…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、
少し寝かせて煮ごどり
いつでも美味、鶏肉の

泣く煮込み

リトス夕に入つて半年余り。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「鶏肉のにんにく煮」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、煮立つたら落とし蓋をして5～10分。にんにくのいいニオイがブンと漂つくる。あとは落とし蓋を外し、煮汁をときどき回しがけながら煮詰めていきます。ほどなくところ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

「くなつたよ！」と語りかけてくるみたい（笑）保存容器に移した後、鍋に残った煮汁をペロリとつまみ食い。甘辛で美味い！
そしてこのにんにく煮、できただでももちろんですが、少し寝かせると煮汁が鶏のゼラチン質で煮凝りのようになつてさらに美味しいのです。濃いめの味付けなのでビールはもちろん、旨みのしっかりした純米酒なんかもよく合いますよ。



リト★コレ
Little Star Collection

「ヒルスター・コレクション——略して「リト・コレ!」」

ごはん食べな方にモ、お酒飲むな方にモ ぶいいくぶ召し上がり!! たこやき
とんかつ屋の店として、当店自慢のメニューの数々をぜひお召し下さい!!

リ トヌタのお屋の日替わりランチに、最近新しく「アジフライ定食」が登場。アジフライってどこにでもあるんじゃないって、僕はちょっとと思いましたよ。でも、賄いで食べてみると、キャラツツに横たわる揚げたてのアジフライにソースをだばっとかけて、サクッと歯み締める。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うでもあります。またい。

に堪能する。2)のうまさが強力なダッグを組んで万全の体勢で感じです。そして、さつまいものフライがつくのはランチ時のみ。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枚でお出ししますので、お二人さんで仲良くなんことをいいですね！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。参ってしまふくらい美味しいから漢字では「鱈」という説も。すごいなあ、いくらくらいがいいからって、それが名前になつたとほ。次はいつかな？お楽しみに！（クボ太）

味が良いから「アジ」
ってホント? 参っち
アジフライ。

なあ、はんて
おがむ





ママの偏愛マップ。

24 スープを煮込む。

今年の誕生日に無水鍋をいたしましたこともあって、時間を見つけてはスープを煮込んでいる。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ろうけれど、好きな野菜をざくざく切って、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えば、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、夜食にもうつつけなのだ。

何を隠そう、先日ポトフ作りに失敗した。大きく切りにした野菜た

ちを鍋に詰め込み、軽く塩をして30分ぐらい煮込んだのだが、どうも美味しい。キャベツの芯がと入れたのが悪かったのか、えぐみが気になってしまったが、ない。キャベツがハズレだったのかなと野菜のせいにしようとした私、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熟効率が抜群によい。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「手羽元の塩鶏じやが」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たら、鶏肉の旨みが余すところなく染み出て、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ことで、「待つ」という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いくなるよと。こうして私もめでたく「自ら脱ぎ捨て塩鶏じやがマスター」したのでした。無水鍋修行はまだまだ続く。

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。これからも展開が楽しみですね！



11周年記念グッズ
ボーダーにオバ！
できました。
せんへつるふじモデルはつたシンドモオーナー夫婦。
T恤ミヤザキ & Okayan でござります。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・と・う

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)

にぎやかなランチ時間。

★ 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)

くつろぎのティ時間。

★ 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「ふだん着のぞうそう」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、ワタクシドモ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)

「リトスタぼっこん」ご案内。

当店では東日本大震災で保護者を亡した子供たちのための奨学金「毎日希望奨学金」への募金を募っています。ひと口300円以上募金して下さった方には「リトスタぼっこん缶バッヂ」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。

