

「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133号

2015年 6月

ふだん着のじむ

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン/名古屋

自家製

アイスクリーム

はじめる

まじたま

夏

の気配がしてきました今日この頃。リトルスターでは、自家製のアイスクリームをお出しすることになりました。自家製だから添加物一切無しで、やさしい味わい。甘みも抑えめでさっぱりといいたげます。

第一弾は「ジンジャーミルクアイス

スクリーム」さわやかな生姜の香りと辛味を、ミルクの甘みで包み込みました。疲れも吹き飛ばす爽やかな味わいです！

今までお出ししていた「バナナカルダモンアイス」も、作り方を一新。よりバナナとカルダモンの風味を生かし、やさしい口溶けに生まれ変わりました。

季節にあわせて、気分に合わせて、これからはフレーバーのバリエーションは増えていく予定です。お楽しみに！

NEW!

第一弾!!
ジンジャーアイス

はじめる
まじたま

フレッシュな生姜の
スパイスを
ミルクのやさしい甘みで...

NEW!

第二弾!!
バナナカルダモンアイス

はじめる
まじたま

きゅんきゅんした
酸味のバナナヨーグルト...

おなじみ
はじめるアイス!!

バナナカルダモン
アイススクリーム!!

バナナカルダモンの
やさしい酸味と...

小星★人語

友人が自主的なダイエット合宿をして、9キロ痩せて帰って来ました。痩せることだけ考えて過ごした一ヶ月間、とにかく「歩きまわった」。運動不足の体へ歩くことを習慣化させ、代謝をよくし、同時に食生活も節制。実に王道のダイエット! 「一緒に歩く友達見つけた方が、楽しく続けられるんだよね」という言葉に乗っかって「一緒に歩く」と宣言。できる限り定休日には、午前中に歩く生活が始まりました▼これが、楽しい。下手したら昼まで寝ていた休日の悪癖を駆逐し、午前中に洗濯物をして、歩いて、帰ってきてから干すことの気持ちよさ。少し遠くのコーヒー屋さんを目的の地に、ご褒美目指して歩く、より楽しい。時にパン屋さん、時に満開の桜を、ご褒美に、歩く、歩く...。すっかり距離の単位が「歩数」になりました。家から三鷹まで三五〇〇歩、吉祥寺まで七〇〇〇歩、仙川まで九〇〇〇歩、狛江まで一三〇〇〇歩...二〇〇〇歩超える

と急にきつくなるという実感も▼コーヒーはフラックで飲むと代謝を上げるというので、コーヒー屋さんには積極的に目指しました。趣味と美益を兼ねるとはこれのこと。そうしてあちこちのコーヒー屋さんを飲み歩いて再認識したのは、やっぱりうちの豆を焼いてくれている「まほろば珈琲店」の豆はとっても美味しい! しかも安い! 遠くまで歩いても、近くのコーヒー屋さんで美味しい。これもまた、しあわせですね(麻)

お育て系「自家製塩麴」で
ふっくら、風味豊かな
鶏の自家製塩麴漬け焼き。

酒と
つまみ

リトスタでは調味料から作るものがまれにある。店長から「これは育てる系だから」と言われ、僕の目の前にしばらく置いてあったのがタッパーに入れた自家製塩麴。
塩麴の作り方は、実にシンプル。米麴は当ビル一階のヒロヤシヨップさんで買ってきて、適度な塩と水を加える。あとは毎日かき混ぜて熟成発酵するのを待つだけ。出来上がりは10日ほどして、漬けてみて芯までやわらかくなっていたら、おいしい塩麴の完成。日々の面倒見さえ手間をかけてやれば、見えないけれど麴菌がしっかりと働いた

証しに変わるのだと感心する。そうして出来た調味料を使っているメニューが、「鶏の自家製塩麴漬け焼き」。塩麴は鶏も肉にしっかりと揉み込んで寝かせておく。弱火でじっくりと焼くと、味の方は、塩麴ならではのやさしい塩味が付いて、口当たりもふっくらと柔らかくなって、風味豊かなうまみを感じられる。添えられているのは七味とわさび、ピリツとしたアクセントがまたよし。
さらに塩麴を使った第二弾は、フレッシュなスパイスが効いた「塩麴タンドリーチキン」！こちらもお楽しみに（タボ太）



知っている人は知っている？
どうして塩麴に漬けるの？
たいていこんな風に旨味が
増えるの！
先人の知恵、活かしています！

リト★コレ

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ご来店の方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただける
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！！



子豚の塩麴は鶏のふししやが
どうもよくわがりやせしててが
いや、どんな料理にもよくあがむ
その個性の強さが、鶏の塩麴の
大人に75、1知りて。3か、5(笑)。

ごはんがごはんが進んじやう！
この夏の新・茄子メニュー！
茄子と豚バラ肉のベトナム風蒸し。
夏 野菜といえはトマト、きゅうり、
オクラ、いんげんにカボチャ...
いろいろある中でも、茄子が好き
人って多いんじゃないでしょうか。
リトスタでは、茄子でご飯が進んじや
うこと必至の新メニューが今シーズン
から登場しました。「茄子と豚バラ肉
のベトナム風蒸し」...こちらは細長く
切った茄子と豚肉を酒で蒸して旨みを
ぎゅっと凝縮させ、ナンプラーベース
のベトナムだれをたっぷりかけて。た
れの擦りおろし生姜も程よく効いて、
仕上げるパクチーで香り高いおかず
に。なんともやみつきになります。
そして出汁の効いた鶏そぼろあんこ、
揚げ茄子が出会った「揚げ茄子の鶏そ
ぼろあん」...とろっとあつたか旨みが
溶け込んだあんの中に、針生姜がほん
のり品良く香ります。あん好きにはタ
マラナイ一品！最後はご飯と一緒にさ
らさらさら、といたたましよう。
他にも、ひんやり系の茄子メニューだ
と「冷やし茄子ごましょうゆだれ(自
家製ごまだれが絶品)」「冷やし焼き
茄子(香ばしい)」「茄子と蒸し鶏の
サラダ(パプリカがたっぷり入ったド
レッシングが決め手)」など、どんど
んお目見えますよ。(ぬ)

すべんの

すべんの 自慢の逸品。

その2

たまごとチーズの

リトスタ焼きカレー

ランチの定番、チキンカレー。玉ねぎをじっくり炒め、リトスタ特製のカレー粉で隠し味をふんだんに使ったスパイシーで複雑なその味は、そのままでももちろんウマイ。でもね、さらにちょっと工夫するだけで、これが笑っちゃうくらい美味しく大変身するんです。

「たまごとチーズのリトスタ焼きカレー」…もしメニューにこの名を見つけたら、迷わず注文することをオススメします。僕も初めてこのメニューを知ったときから気になってはいました。でも同時に、「味の想像はできるな。」とも。だって、こう言ったら失礼ですけど、いつものカレーに生卵とチーズを乗けてオーブンで焼いただけ、なんですから。

ところがどうい、実際に食べてみたらその味は想像よりずっと上。熱々にとろけるチーズの旨み。その下に隠れる卵はまるやかさ「コクをプラス。オーブンで焼き上げているせいか味に一体感も生まれ、いつものカレーより一段



いや二段、三段もグレードアップしたよう。その美味しさにビックリしながらハフハフ、モグモグ。あつという間に完食！ああ、いま思い出したただけでも口の中はヨダレで一杯です(笑)

ついでに与太話をひとつ。この写真、ちょっと分りにくいかもしれませんが、箸が逆向きに置いてあります。そう、僕は左利きなんです。これ、新スタッフのあまりんが、それをふまえてセッティングしてくれたもの。実は自分がリトスタのファンになったきっかけのひとつが正にこれなんです。

お客さんとして来はじめてまた数回目のとき、僕が左で箸を持っていたのをちゃんと見てくれてたんでしよう、食後にコーヒを頼んだら、スプーンを左向きに添えて出してくれました。その心配りに感激し、以来リトスタは自分にとってお気に入りになりました。もう随分と昔の話、それを久しぶりに思い出してちょっとほっこりした夜。(あまりんありがとうね！)

次はいつ食べられるかな、焼きカレー。

■ 本を代表する劇団のひとつ、青年団を主宰する平田オリザが発表した初めての小説が、高校演劇をモチーフとした青春小説と聞いたら、興味も湧く。しかも「あの」もクロ主演で映画化されたとあっては、興味津々になる。

そこには、少しふてくされながら毎日を過ごす普通の子供高生がいた。夢中になれるなにかを探そうちに、人と出会い、それをきっかけに少しずつ「夢中」の世界に足を踏み入れ、少し悩んだり、少し考えたりしながら、成長していく。そして別れを経験して、また一歩、次の世界へ踏み出す…。おじさんが書いているとは思えない普通の子供高生さだ(って私はおばさんなのでそう思うのか?)。

この物語には、平田オリザの「人間の日常はドラマティックな出来事の連続ではなく、静かで淡々とした時間が多くを占めるが、人間のそのものの存在が十分に劇的であり、驚きに満ちている」という考えが、十分に反映されていた。普通って素晴らしい。そして劇的だ。(麻)



「幕が上がる」

平田 オリザ (講談社文庫)



鶏 肉 鶏 肉ってパサパサになっちゃうと思ってたのに、うちのお店のはふくら juicy シーですね…とスタッフ、それは火の入れすぎですよ！

鶏むね肉はあっさり低カロリー。上手に焼けばふくら仕上がる。

鶏むね肉は1枚を2つに分け、さらに1センチぐらいの厚さに開いてならす。塩・胡椒をして小麦粉をはたく。フライパンを十分に熱したら油をひき、肉の身の方(皮じゃない方)から強火で焼く。色が変わったらひっくり返し、皮を下にしてフタをする。5-10秒でフライパン内の空気があたたまったら弱火にして、4-5分焼く。肉の厚さで焼き時間は異なるので、あとは慣れ。一番厚いところを切ってみて生焼けだったら、切り口をくっつけてしばらく待てば、余熱で火が通ることが多いのでお試しを。

あまのこぼん。



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!



● 07/08 月のお休み

毎週月曜日は定休日、7月の月イチ連休は26日(日)～27日(月)、8月お盆休みは15日(土)～18日(火)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いたします。

07月:6(月)/13(月)/20(月)/26(日)/27(月)

08月:3(月)/10(月)/15(土)～18(火)/24(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!



いよいよ夏も目前! わいわいみんなでおいしいごはんもいね! 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。

6月1日はリスタの日! と当店は11周年の開店記念日を迎えることが出来ました。これもいつもよくしていただいているお客さん、お店を支えてくれているスタッフみんなのおかげであります、ホントに感謝感謝のワタクシドモオーナー夫婦であります。と、今年もお客さんからはたくさんのお花をいただきました。ワタクシドモ夫婦と当店スタッフは8年目のベテランスタッフ・ぬまっちといっしょにパチリ! ありがとう11周年! (お)



11周年を迎えてほっとしたのも束の間、またいつもの慌ただしい日々にも... やっぱり毎月新聞は元の木阿弥、遅れがちと(苦笑)。ま、でも12年目もまたこつこつ続けてまいります、よろしくお願いします(お)

「リスタぽきん。」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「リスタぽきん缶バッチ」や「リスタ米ぬか石けん」もプレゼント。みなさんのあたたかいお志、こつこつ長〜くよろしくお願いいたします。

