

「毎月新聞」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133号
2015年6月

ふだん着のじちもん
Little Star Restaurant
リトルスター/まほろば珈琲店

は
ま
し
た
じ
め

自家製
アイス
スイーツ
リーム
ム

NEW!
ミルクアイス!!

フレッシュ牛乳の
スペシャリテ
ミニのやさしさ味!!

夏

の気配がしてきました今日この頃。リトスタでは、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っただけ

第一弾は「ジンジャー・ミルクアイスクリーム」!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。疲れも吹き飛ぶ爽やかな味わいです!

今までお出していた「バナナカルダモンアイス」も、作り方を二新。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、これからもフレーバーのバリエーションは増えていく予定ですので、お楽しみに!

NEW!
リムジンアイス!!
NEW!
フローラル・ショコラトリー

チーズソース・ショコラトリー
酸味の効いたショコラトリー

おススメ!!
バナナグラム
アイスフリーカー

おやじ
アイス!!

おススメ!!
バナナのヨーグルト
カレーチキンのナチュラル

と急にきつくなるという美模も▼コーヒーはブラックで飲むと代謝を上げるというので、コーヒー屋さんは積極的に自指しました…趣味と美益を兼ねるとほこのこと。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、やっぱらちの豆を焼いてくれている「まほろば珈琲店」の豆はとても美味しい!しかも安い!遠くまで歩いても、近くのコーヒー屋さんが美味しい。これもまたしあわせですね(麻)

小星人語

友人が自主的なダイエット合宿をして、9キロ痩せて帰ってきました。瘦せるだけ考えて過ごした一ヶ月間、とにかく「歩きまくった」。運動不足の体に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。実際に王道のダイエット!「一緒に定休日には、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ハウスを目的地に、ご褒美を目指して歩くと、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、柏江まで一二〇〇〇歩…二〇〇〇〇歩超える



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

お育て系「自家製塩麹」で
鶏の自家製塩麹漬け焼き。
ふつくら、風味豊かな

酒と
つまみ

リ トー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
パリに入れられた自家製塩麹。

塩麹の作り方は、実にシンプル。米麹
は当ビル1階のヒロヤショップさんで
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、漬してみておまでやわらかくなっ
ていたら、おいしい塩麹の完成。日々
の面倒見さえ手間をかけてやれば、見
えないけれど麹菌がしっかりと働いた

証しに変わることだと感心する。

そうして出来た調味料を使っているメ
ニューが「鶏の自家製塩麹漬け焼き」。

塩麹は鶏も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、塩麹ならではのやさ
しい塩味が付いて、口当たりもふっく
ら柔らかくなって、風味豊かなうま
みが感じられる。添えられているのは
七味とわさび、ピリッとしたアクセント
がまたよし。

さらに塩麹を使った第一弾は、フレッシュ
なスパイスが効いた「塩麹タンドリーチ
キン」! こちらもお漬しみに(クボ太)

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・ブライベース
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、
仕上げのパクチーで香り高いおかげ
に。なんともみつきになります。

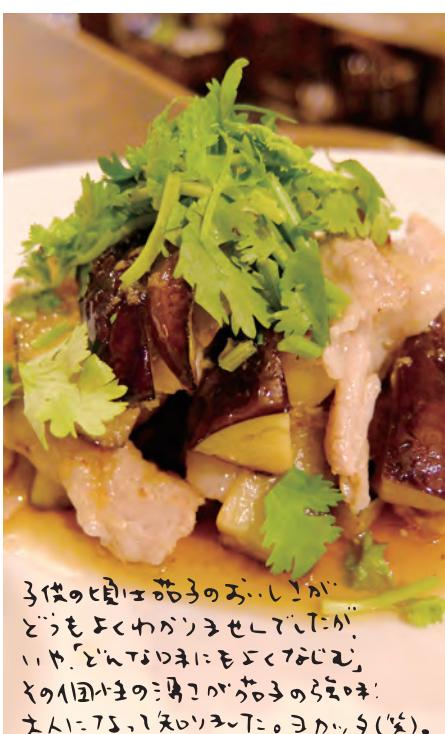
この夏の新・茄子メニュー!
茄子と豚バラ肉のベトナム風蒸し。
ごはんがごはんが進んじゃう!
この夏の新・茄子メニュー!
この夏の新・茄子メニュー!



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!」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれな「リト・コレ」
家庭料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



夏 野菜といえばトマト、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、茄子が好きな
人って多いんじゃないでしょうか。
リトルでは、茄子でご飯が進んじゃ
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・ブライベース
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、
仕上げのパクチーで香り高いおかげ
に。なんともみつきになります。

そして出汁の効いた鶏そぼろあんと、
揚げ茄子が出会った「揚げ茄子の鶏そ
ぼろあん」: じ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。あん好きにはた
マラナイト! 最後はご飯と一緒にさ
うさうさ、といただましましよう。

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)まだそれが絶品」「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
お目見えしますよ。(ぬ)

ごはんと
あづま

感も生まれ、いつものカレーより一段
とろけるチーズの旨み。その下に隠れる卵はまろやかさとコクをプラス。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

たまごとチーズの
リトスタ焼きカレー

「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いた。でも同時に、「味の想像はできるな」とも。だって、そこがどうこい、実際に食べてみたらその味は想像よりずっと上。熟々に

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と隠し味をふんだんに使ったスペイシーで複雑なその味はそのままもちろんウマい。でもね、さらにちょっとと二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。



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。あついう間に完食! 「ああ、いま思い出し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、ちょっと分かりにくいかもしませんが、箸が逆向きに置いてあります。そう、僕は左利きなんですが、これ、新スタッフのあまりんが、それをふまでセツしてくれたもの。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。お箸さんとして来はじめてまだ数回のとき、僕が左で箸を持ったのをちゃんと見ててくれたんでしよう、食後にコーヒーを頼んだら、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て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!)」

次はいつ食べられるかな、焼きカレー。

その2
たまごとチーズの
リトスタ焼きカレー

ナベタヘの
「白身魚と
身と白身魚の
逸品。」

当 見聞 言



日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女子高生がいた。夢中になれるなにかを探すうちに、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、また一步、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女子高生だ(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)



28 鶏むね肉で、
チキンソテー!
「あらわら
こはる」

むね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ジューシーですよね…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。手上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。フライパンを充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つたら弱火にして、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でお試しを。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

4



ふじん着ラジオ

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!



map



● 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。

● 奨会、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日はリトスタの日!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様、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、今年もお客様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!ありがとうございます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....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、こつこつ長へくよろしくお願いします。

