

「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134号

2015年7月

ふだん着のじとも
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン/Tokyo

ねことつまごして
味の白あーん!!

旬

の野菜は旬のうちに食べる! これが心にも体にも大変おいしいときれています。暑い夏は体を冷やす作用があるといわれる、夏野菜でクールダウン。夏バテ知らずで乗り切りたいところです。

トマトは夏野菜の代名詞。「トマトと蒸し鶏のサラダ」などのサラダはもちろん、スパイスと合わせた煮込み料理も美味しいですよ!

みんな大好き茄子は「夏野菜の梅オイル蒸し」「茄子ときのこのマリネ」「茄子と豚バラ肉のベトナム風蒸し」など、和風洋風アジア風なんでもいけちゃう、お料理の優等生。

さらにはトウモロコシや枝豆、ピーマンにズッキーニ、見た目も鮮やか、旨味もいっぱいの夏野菜の、美味しさを生かした旬のごはんをご用意して、みなさまのご来店をお待ちしております。

小星人語

生まれての方、夏バテに縁がありません。ナチュラルに夏に強い体質のようでも、食欲が落ちることもなく、当然、夏痩せとも無縁です。憧れの夏痩せ…でも、夏に食欲が落ちるという方にオススメしたいのは「味噌汁」「梅干し」「カレー」です。夏バテ知らずの私ですが、この3つは夏の体と心にぴったりな気かします▼まず「味噌汁」。クーラーのきいた部屋や、冷たいものを食べたり飲んだりするせいで、体や内臓は冷えています。そんな時に味噌汁は、ほどよい塩分と栄養で体を温めてくれます。飲んだときに食道と胃があたたまつていくを感じると、あらぬ感覚で食欲も湧いてきます▼「梅干し」は酸味が魅力。お店でもお出ししている「夏野菜の梅オイル蒸し」は、ひえひえで美味しいお総菜。ニンニク風味のオリーブオイルで夏野菜を炒め、梅干しの叩いたものと醤油で味付けして蒸すのです。たくさん作って冷蔵庫で冷やしておいて、我が家家の夏の朝ごはんの定番が「カレー」です。カレーがあると思うと、なぜかテンションが上がり、朝も起きられます。トマトや茄子、きのこやオクラ、ピーマンや玉ねぎなど、食べ応えの軽い夏の野菜なら、朝からでも食べられるのです▼それでも食べるに困ったならリストアへ! 体に優しい夏ごはんで、

夏野菜
梅干し

茄子ときのこのマリネ
トマトと蒸し鶏のサラダ
トマトと枝豆の蒸し

トマトと枝豆の蒸し
トマトと枝豆の蒸し

みずみずしいトマトに丁寧に蒸し鶏のぶりこ、
これより自家製梅干しをドレッシングで。

今年も乗り切って参りましょう(麻)

夏野菜を炒め、梅干しの叩いたものと醤油で味付けして蒸すのです。たくさん作って冷蔵庫で冷やしておいて、我が家家の夏の朝ごはんの定番が「カレー」です。カレーがあると思うと、なぜかテンションが上がり、朝も起きられます。トマトや茄子、きのこやオクラ、ピーマンや玉ねぎなど、食べ応えの軽い夏の野菜なら、朝からでも食べられるのです▼それでも食べるに困ったならリストアへ! 体に優しい夏ごはんで、

トマトの和風ミモザサラダと
フレッシュトマトのナムル。
**酒と
つまみ**

「こ んぶ茶ドレッシングのかか
たトマトは食べられることが
わかった！」とお馴染みのお客様がポ
ツリ。ランチの定食に付け合せのトマ
トは、いつもも目那様のお皿によけてい
た生粹のトマト嫌いの彼女がこれなら
イケル！と太鼓判をおしていただいた
のは「トマトの和風ミモザサラダ」。
薄くスライスしたトマトをまくるご重
ね広げてお醤油ベースの自家製昆布茶
ドレッシングを回しかけ、ゆで卵のみみ
じん切りを散らして黄色い花ミモザに
見立てた、トマトの赤との対比の綺麗
なサラダ。昔、トマトにお醤油を少

しただけ垂らして食べると一層甘みが増したことを思い出す。素朴だけれど2枚、3枚と剥がしながら食べる味の妙。さて、こちらも熱心なファン持ちの隠れ人気メニュー、「フレッシュショットマトのナムル」。醤油ベースに、生姜、にんにく、長ねぎ、ごま油、チリペッパーも少々…と自家製のナムルタレに手間をかけたもの。ギリギリまで冷やしておいたトマトは、オーダーが入つてからザクザク切ってタレで和える。夏日で疲れた身体に染み渡るトマトの旨み、たっぷり入った薬味がからんで一層うまい! こと間違いない。(ぬ)



ひがして重のう花畠のよな草やかた
トマトのさうだいは、アモミヤガキの
エヌー、エヌー一品でもありエヌ。



「ヒルスター・コレクション」——略して「ヒル・コレ」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも おしゃれお召し上がりいただけます
料理のお店として当店自慢のメニューをどうぞお見せします!!



要。少しでも火を通しきるとすぐ肉がパサパサになってしまいます。揚げ時間、焼き時間、余熱の時間を考えてこれをいかにジューシーに仕上げるか、料理人の腕の見せどころでもあります。

「鶏のから揚げ・中華香味だれ」は下味をつけた鶏むね肉に片栗粉をしつかり手ぶして、から揚げに。衣がたれをしつかり吸い込んでサクッ、ジュワ～と油揚げたコッテリ感とサッパリした中華柔味だれのバランスがたまりません。

「甘酢チキン・タルタルソース」はこれ

もしつかり片栗粉をつけて揚げたら甘酢にくぐらせ、仕上げに自慢のタルタルソースをかける。甘酢の酸っぱさと濃厚なタルタルの旨みが絡んで美味！「チキンソテー・和風サルサソース」はソテーしたむね肉に、醤油を隠し味にした和風サルサソースをたっぷりと！スパイシーな辛さとトマトの酸味が食欲をそります。

どれもムネの1枚肉を使うからこそボリュームどりゅーしーさ。でも脂身は少なくヘルシーだから意外とサクサク食べれちゃう。お腹もココロも満たされること間違いなしですよ！（ナベ）

鶏むね肉はヘルシーで、さっぱり、でもジューシー 料理人の腕の見せどころ！

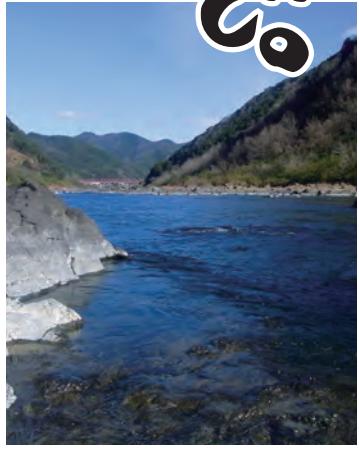
かんじ
おがく

その六

フボ太の

夏の思い出

な
ん
か
ト
う
さ
な
が
う
へ
じ。



夏 の暑い日差しを受ける日々が続くと、昔のことをふと思い出すことがある。そして、戸籍がない人生とほゞんな日々だったのだろうかと考える。それは、二十年ほど前のこと、母からの電話で、今まで聞いたこともなかった驚くような話を聞いた。母がまだ小さい頃でよく覚えてないけれど行方不明になったままの兄がいて、その兄が亡くなつたといふことらしい。母にとっても隠していた訳ではないけれど、兄がどんな顔だったのかも覚えてないし、昔のこと過ぎて、いたことを思い出すことは無く、もうこの世にはいないであろうと思っていたようだ。そんな小説のような出来事が自分の身にありかかってくるとは思いもしなかった。想像力を超えて、全てが分からぬことだらけ。その人が何故、家住んでいた静岡の家に両親と行くことが一度だけあった。その日が、眩しい

が、その後しばらくして、僕は、その人が元気づけられる自分を感じている。

当う 見開 読



少女は
自転車に
乗って

「少女は自転車に乗って」

ハイファ・アル=マンスール (2014)

親 兄弟や夫以外の男性のいるところでは、黒い布で全身を覆い、黒いスカーフで髪を隠す。女性が自動車に乗ることは禁じられており、自転車に乗ることもいい顔はされない。男女は別々の学校へ通い、同性の先生の授業を受け、婚前交際はもちろん話すことだっていい顔されない。女性には制約がある風習の多い社会の中で、サウジアラビアの女性たちは生きている。

それでも、心は自由だ。綺麗な緑色の自転車に憧れ、顔なじみの男の子と交流を深め、母の悩みに心を痛め、上級生の秘密の橋渡しをする。好奇心旺盛なお姉娘、ワジタ。どんなに法や教えが禁じたとしても、彼女の心を縛ることはできない。自由なその想いが、清々しく光る。一途な想いが人に伝わり、人を動かす。そこに、未来につながる、希望がある。

サウジアラビア初の女性映画監督のデビュー作は、この場所にある現実と希望を、鮮やかに切り取って見せてくれる。(麻)



29 たまねぎじょうゆの
使い道は。

あ
ま
ね
ぎ
は
じ
よ
う
ゆ

当 店ランチで人気の「ゆで豚・たまねぎじょうゆ」のたまねぎじょうゆの作り方はとっても簡単。空き瓶か密封容器に、みじん切りにしたたまねぎを入れ、ひたひたまで濃口醤油を注ぎ、一晩おいておくだけ!たまねぎから旨味が出て、独特な美妙しさで血液もサラサラ? 夏でもさっぱりいただける調味料ができるります。当店では、糸巻きした豚もも肉を香味野菜と一緒に茹でて、薄ぎりにした「ゆで豚」にのせていただいております。が、他にも、ステーキやハンバーグなどの焼いたお肉にのせても美味しいいただけます。それから開店当初はよく、冷や奴にのせてお出ししていました。たまねぎじょうゆだけでなく、さらに、ちりめんじゅこと大葉の刻んだものも飾るとさらによし。美味しいたまねぎを手に入れてお試しを!



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・ち・も・と

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。



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)

酒と肴とご満喫の時間。

★ 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!



● 08/09月のお休み

毎週月曜日は定休日、8月はお盆休みを15日(土)~18日(火)に、9月はシルバーウィーク中の21日(月)~22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、なにぞよろしくお願ひします。

08月:3(月)/10(月)/15(土)/18(火)/24(月)/31(月)

09月:7(月)/14(月)/21(月)/22(火)/28(月)

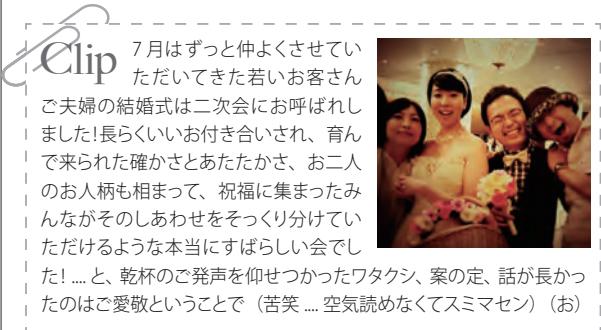
その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

●スタッフ募集中です!

リトル・スター・レストランではこの度、ホール係の新スタッフを募集いたします。週に3日くらいからご相談させていただきます。たべるのが好き、お店が好き、ヒトと接するのが好きな元気で楽しい方、いっしょに働いてみませんか? 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。

●宴会、パーティ、ご予約承ります!

当店ではお席のご予約、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作りています。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。



あー、それにしてもこの夏も暑い暑い猛暑が続いておりますが、あー、みなさん暑さに負けてか、わりと当店のんびりな夏が進行中(苦笑)。いやいやみなさんひえひえビールなどのみに来て下さいね~!(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。

