

「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

ふだん着のじむ

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

夏野菜

たべなびです!!

トマトとピーマンのサラダ

トマトとピーマンのサラダ

トマトとピーマンのサラダ

トマトとピーマンのサラダ

トマトとピーマンのサラダ

トマトとピーマンのサラダ

旬

の野菜は旬のうちに食べる!これが心にも体にも大変よいといわれています。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、みなさまの来店をお待ちしております。

小星★人語

生まれてこの方、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、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の気がします▼まず「味噌汁」。クローラーのきいた部屋や、冷たいものを食べた飲みだりするせいで、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、体を温めてくれます。飲んだときに食道と胃があたたまっていくのを感じると、あ、冷えていたんだなと実感します。食事の最初に飲むことで、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、ひそひそで美味しいお総菜。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くと、常備菜として重宝です▼そして我が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って朝も起きられます。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らリトスタへ! 体に優しい夏ごはん、今年も乗り切ってください(麻)

トマトとピーマンのサラダ

みずみずしいトマトにピーマンのサラダ、夏の朝ごはん、2人分の朝食梅干しやカレーで。

ひんやり夏の風物詩、
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っ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ボツリ。ランチの定食に付け合せのトマトは、いつも旦那様のお皿によけていた生粋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」。

ただ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で、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、オーダーが入ってからザクザク切ってタレで和える。夏目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!こと間違いなし。(ぬ)



トマトの和風ミモザサラダ、店長ミモザサラダのメニュー、人気の一品でもありです。

リトル★エール

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ!」

皆様方にも、お酒の席にもおいしくお召し上がりいただける家庭料理のお店に、当店自慢のメニューの数々をご紹介いたします!!



大盛りで食べたい! 揚げ鶏は、鶏むね肉(2)。濃厚なソースに、お肉にも肉みも、ボリューム満点です。鶏むね肉!!

「甘酢チキン・タルタルソース」はこれ
「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っかりとまぶして、から揚げに。衣がたれをしっかり吸い込んでサクッ、ジュウ〜と、油で揚げたコッテリ感とサッパリした中華香味だれのバランスがたまります!
「鶏の腕の見せどころでもあります。」
「鶏の腕の見せどころでもあります。」

もしっ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トースパイシーな辛さとトマトの酸味が食欲をそそります。どれもムネの1枚肉を使うからそのボリュームとジュシーさ。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、でもジューシーに。料理人の腕の見せどころ!

おばんざい

つボタの

ななちゃん
ななちゃん
ななちゃん

夏の思い出



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、戸籍がない人生とはどんな日々だったのだろうかと考え。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、その兄が亡くなったという話。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、いたこととも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。そんな小説のような出来事が自分の身にふりかかってくるとは思ってもなかった。想像力を超えて、全てが分からないことだらけ。その人が何故、家を出して、どこでどうしてたのか？

日差しの暑い日だったことを何故よく覚えている。富士山の麓に位置する立派な家で、奥さんがいて、易者として裕福な生活が営まれていたことに人生の不思議さを感じた。母からの話とも合わせると、戦後でもない、早くから仕事もせざる得ない環境で、10代半ばでお金で帰るようになってからはそれっきり行方知れず。やがて戸籍は抹消扱いにされて、本人もそれをどこかで知っていたように、兄弟のことが気になっていたと聞く。そして奥さんが、死後になって初めて役所の戸籍からなんとかたどって兄弟へ連絡を取ることが出来た。しかしその奥さんも他界された。そのせいか、そんなことが最近になってより強く気になってくるようになった。昭和二十年代の混乱の時期から、身寄りもなくどう乗り越えて来たのか？陳腐かもしれないが、そんな激しく強い生き方に思いを馳せては、元気つけられる自分を感じている。

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。女性が自転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、母の悩みに心を痛み、上級生の秘密の橋渡しをする。好奇心旺盛なおてんば娘、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)

「少女は自転車に乗って」

ハイファ・アル＝マンスール (2014)



29 たまねぎしょうゆの
使い道は。

当 店ランチで人気の「ゆで豚・たまねぎしょうゆ」のたまねぎし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、独特な美味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あがります。当店では、糸巻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くいただけます。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。たまねぎしょうゆだけでなく、さらに、ちりめんじゃ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！

たまねぎしょうゆの
使い道は。



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食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！



● 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、なにとぞよろしくお願いいたします。

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けます。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、店頭チラシをご覧ください。

● 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。



7月はずっと仲よくさせていただいてきた若いお客さんご夫婦の結婚式は二次会にお呼ばれました！長らくいいお付き合いされ、育んで来られた確かさとあたたかさ、お二人のお人柄も相まって、祝福に集まったみんながそのしあわせをそっくり分けていただけるような本当にすばらしい会でした！...と、乾杯のご発声を抑えつかったワタクシ、案の定、話が長かったのはご愛敬ということで(苦笑...空気読めなくてすみません)(お)



「リトスタぽきん。」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「リトスタぽきん缶バッジ」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いたします。

