

「毎月新聞ごはん」にリトルスターが「発行レシピ新開拓」です。

毎月新聞ごはん

第135号

2015年8月

ふだん着のじもん
Little Star Restaurant
リトルスター/mitaka,Tok

いよいよ秋の夜長にぴったりの日本酒「ひやおろし」の季節です。じっくり熟成された日本酒は、お酒本来の旨味がのって、まさに飲み頃を向かえています。

秋に収穫されたお米を、冬に釀し、火入れ（加熱殺菌）をして貯蔵し、ひと夏を超して秋まで熟成させると「ひやおろし」のできあがり。通常は行われる、二度目の火入れをせずに出荷されます。一度目の火入れは、酒質を安定させ熟成させるため。二度目の火入れをしないのは、熟成によって生まれた旨味や香りを生かすため。お酒本来のおいしさが楽しめる「匂」の日本酒なのです。

初秋から晩秋まで、その熟成の移り変わりも楽しめる「ひやおろし」。実りの秋は、日本酒にもやって来るのです！

ごはん中のひやおろし
ホテカラーラン

やよいよ秋のひやおろし。
ヨーヨー、日本酒アーティ
大本命でもあります。

食欲の秋、実りの秋、とは言うものの、なぜかお店といふものは秋になると暇になると。九月、十月、十一月とジワジワ暇になつて、津軽でせんたのお酒が、いつのが毎年のパターン。そんなジンクス返ししたいのですが、暇なら暇としての仕事です▼特に忙しい、時間がない、などと言っているとなかなか新メニューの開発に時間が割けないのが実情。暇な秋こそ新メニュー開発のチャンス！そして色々と見直すチャンス！

ポジティブシンキングとほよく言つたもので、何かを生み出すために、時間は必要にある中で、スペースやオペレーションの無駄を見直し、すっきりする心に余裕も生まれる。その結果と言つべきか、この秋、新しい機器を導入することになりまして▼それは、電気蒸し器！今までガスコンロの上で使う蒸し器はあったのですが、オペレーションの手間暇を考えると、この電気蒸し器の有能さ、ひっくりします。お湯が沸くのが早いから、調理時間が短縮できる。電気代も大して気にならない。洗うのもしまるのも手軽なので、料理が億劫にならない。▼そんなわけで、蒸し料理が作りたい！と張り切つております。第一弾は自家製ソーセージ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイネ！蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がり…あとほお客さんを待つのみです！（麻）

小星人語

食欲の秋、実りの秋、とは言うものの、なぜかお店といふものは秋になると暇になると。九月、十月、十一月とジワジワ暇になつて、津軽でせんたのお酒が、いつのが毎年のパターン。そんなジンクス返ししたいのですが、暇なら暇としての仕事です▼特に忙しい、時間がない、などと言っているとなかなか新メニューの開発に時間が割けないのが実情。暇な秋こそ新メニュー開発のチャンス！そして色々と見直すチャンス！

ポジティブシンキングとほよく言つたもので、何かを生み出すために、時間は必要にある中で、スペースやオペレーションの無駄を見直し、すっきりする心に余裕も生まれる。その結果と言つべきか、この秋、新しい機器を導入することになりまして▼それは、電気蒸し器！今までガスコンロの上で使う蒸し器はあったのですが、オペレーションの手間暇を考えると、この電気蒸し器の有能さ、ひっくりします。お湯が沸くのが早いから、調理時間が短縮できる。電気代も大して気にならない。洗うのもしまるのも手軽なので、料理が億劫にならない。▼そんなわけで、蒸し料理が作りたい！と張り切つております。第一弾は自家製ソーセージ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイネ！蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がり…あとほお客さんを待つのみです！（麻）



不動の定番、角煮！
分かつちやいるけど、やつぱり
美味しいのなんのって！

酒と
つまみ

ト　リカラ、玉子焼きと並ぶリトス
タ不動の定番といえは？ そう、
「豚の角煮」ですね。コクのある甘み
とトロトロに柔らかい食感は、思い出
しだけでヨダレが出ちやいそう。実
復習も兼ねて家でも作ってみたんです。
そしたら美味しいのなんのって！ いや、
もちろん分かつてたことすけど（笑）。
豚バラ肉のブロックを、まずフライペ
ンで焼き目をつけ下茹で。余分な脂を
抜くために一度煮こぼし、ネギ、生姜
と一緒に2時間ほどじっくり茹でる。
冷蔵庫に入れて冷やし固まった脂分

をさらに取り除いたら、砂糖、たまり
醤油などで1時間半ほど煮込んで味付
け。コツは味が濃くなり過ぎないよう、
醤油の一部と黒砂糖は1時間ぐらい後
から加えること。これでブルブル、ト
ロトロ、極上の1品の完成です。



リトルコレ
Little Star Collection



リトルスターコレクション —略して「リトルコレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれに、おしゃれに、
豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



トコトコー！ トコトコー！
サバサンド！ はかりにベアリ
玉子トコー！ あたたかくユレ！
まろじきトコー！ まろじきトコー！



「角煮」は、うちで「トコー」と
よく言います。トコーの「トコー」は、
白く脂がけがけのところである「トコー」を
からいてもにみるいとがり下ごーたむ！

トルコといえばケバブ？
オリーブオイルをお忘れなく！
まかじきのトルコ揚げを、ぜひ！
「はんと
ぶかま」

あ　まり聞き慣れないメニューの
「まかじきのトルコ揚げ」。ど
言つても随分以前から定期的にお出し
しているので、もう覚えていたいで
いる方も多いかな？ トルコ料理と言
えば、ケバブだけじゃない！ 実は地
中海周辺でとれるオリーブオイルをふ
んだんに用いることが多いのが特徴。

調べてみると、トルコはオリーブオイ
ルの生産高が世界でもトップクラス。
当店の「トルコ揚げ」は、そのオリ
ブオイルとねじりにくく、塩を下味
にして、かじきにたっぷりとからめて
天ぷらにして揚げます。オリーブオイ
ルは、あんたんに使っても油っぽく感
じず、まつたりとしたコクがありつつ
も、さうっと食べができる、優
れた食材だなどと実感します。そして、
アツアツのうちに、ハーマスターード
ソースにからめて、ちょっと甘い味と
酸味をテラスして、口の中で複雑な味
をおいしく感じる幸せ。付け合わせ
のジャガイモにも、同じ味付けで仕上
げていますので、ホクホクの食感でさ
らにトルコ風味を味わっていただけ
ばと思います。ランチでは早々に売切
れてしまることが多いのですが是非お求め
に！（クボ太）

新聞を置いています。ありがとうございます。



24 お盆

京に戻る日、祖父がバケツいっぱいに茄子をもいで来た。家の畑で祖父が育てた茄子だ。母は、茄子の浅漬、茄子の味噌炒め、茄子の含め煮を振舞ってくれた。お醤油と、味噌がベースの懐かしくて優しい味。

お盆に実家へ帰った。曾祖父の33回忌、ということで久しぶりに親戚が集まつての大きな行事…思つたとおり、母は家の片付けでテンコ舞いになつていた。「大丈夫、手伝うよ」と、大座敷に掃除機をかけ、人数分の座布団を並べておく。皆にお出しする冷たい緑茶をあらかじめ水出しで作つておく。湯呑グラスの用意、お茶菓子をお盆にセットする。来客時は、すぐに冷たい

まで元氣でいるぞ」と笑つて言う。

田植え。9月の稻刈りでは、稻穂でんだけチクチク身体が痒かつたっけ。私を見送る祖父は、「ひ孫が結婚する

京に戻る日、祖父がバケツいっぱいに茄子をもいで来た。家の畑で祖父が育てた茄子だ。母は、茄子の浅漬、茄子の味噌炒め、茄子の含め煮を振舞ってくれた。お醤油と、味噌がベースの懐かしくて優しい味。

お盆に実家へ帰った。曾祖父の33回忌、というところで久しぶりに親戚が集まつての大きな行事…思つたとおり、母は家の片付けでテンコ舞いになつていた。「大丈夫、手伝うよ」と、大座敷に掃除機をかけ、人数分の座布団を並べておく。皆にお出しする冷たい緑茶をあらかじめ水出しで作つておく。湯呑グラスの用意、お茶菓子をお盆にセットする。来客時は、すぐに冷たい

お盆を出す。

昔は、「窓一枚拭いたら10円よー!」なんてお小遣い方式で、「面倒くさいなあ」なんて思いながらものらしくらりと手伝つていた家のこと。母が食器の洗い物をしているこの隙に洗濯物を干してしまおう、とか、お布団の上げ下ろしは任せで!…と、なんだ、私、全然苦じやなくて済むのじゃないか、と驚いた。母が抱えている沢山の仕事を察することができ、少しでも力になれるよう立ち回れることが嬉しいなと思った。なんたって、おもてなしや気配りの心は毎日磨きをかけているのだ、東京で。

「あきちゃんの淹れたコーヒーが忘れない!」と言つてくれたのは、弟のお嫁さん。去年の夏に帰省した時、リトスター・ブレンドをペーパードリップして皆に振舞つた。食後の度にコーヒータイムをとるのは、私が実家に持ちこんだ文化。「美味しい!」そやろそやろ。まほろば珈琲の豆だからね。」と得意になつてしまつ。

今度のお正月には、祖父の米寿のお祝いがある。祖父は、高齢のため今年で田作業を卒業することになつて。昔は家族みんなで、小さかつた私たち姉弟も泥なごになつて手伝つた5月の田植え。

お盆を出す。

昔は、「窓一枚拭いたら10円よー!」なんてお小遣い方式で、「面倒くさいなあ」なんて思いながらものらしくらりと手伝つていた家のこと。母が食器の洗い物をしているこの隙に洗濯物を干してしまおう、とか、お布団の上げ下ろしは任せで!…と、なんだ、私、全然苦じやなくて済むのじゃないか、と驚いた。母が抱えている沢山の仕事を察することができ、少しでも力になれるよう立ち回れることが嬉しいなと思った。なんたって、おもてなしや気配りの心は毎日磨きをかけているのだ、東京で。

お盆を出す。

最 近びびっと来る音楽は、若いヒトたちがつくるみずみずしい音楽だったりすることが多いのだけれど、いや、神戸に住む現役高校生はシンリズムのデビューアルバム「NEW RHYTHM」、あまりに完成度が高くてびっくり!

もちろん自分が音楽を作り始めた17くらいの頃と比べてもそもそも仕方がないけれど、いや、どうやつたらそんな音楽を思いつけるんだろうか?と、音の広がり、楽器の巧みさ、でもそこにちょっと青い歌詞がのつて、…そこだけやっぱり正しい幼さや若さがちゃんとあってちょっと安心しつつ(笑)…でもそのサウンドはすでに「ポップマエストロ」と言われるだけのことはあるなあと、この夏はずつと繰り返し聴いてました。

そして聴く度に、エレキギターにガットギターもちろんスチール弦のアコースティックギター…とにかくギターをかたっぱしから弾き

たくなる!ギターの音がとてもすてきなフレッシュなアルバムです。ワタクシもこれからでも練習するか!そうしてやろうか!(苦笑)(お)

「NEW RHYTHM」

シンリズム (Ano(t)raks)

当 見 開 読



30 鶏のスープで展開ごはん!



まほろば珈琲店

でつくるスープを一番手軽に本格的にする方法…それは、鶏手羽でスープを作ることだ!

と思っています。丸鶏だとちょっとハードルが高い…でも、鶏手羽ならハードルなど無いも同然! 10本

ぐらいの鶏手羽元(手羽先でもよい)を水で洗つて、2~3リットルの水と一緒に鍋に入れ火にかけ、沸騰したらフツフツくらいの火加減にして煮ます。好みで香味野菜を一緒に入れて。1時間経つたら、箸で手羽元をつまんでみます。少しゆるんで柔らかくなついたら、あとは好きな他の具材を入れて味付けをしていくだけ。塩だけでも美味しいスープになるし、トマトを入れても、カレーにしても、ココナッツミルクを入れても、ナンプラーを入れても、何でも美味しいしてくれる。これが鶏スープのすごいところなのです!



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



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!



09/10月のお休み

毎週月曜日は定休日、9月はシルバーウィーク中の21日(月)～22日(火)、10月は体育の日の祝日がらみの12日(月)～13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ひします。

09月: 7(月) / 14(月) / 21(月) ~ 22(火) / 28(月)

10月: 5(月) / 12(月) / 13(火) / 19(月) / 26(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！



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。



週末早番はランチでお馴染みの大学生スタッフおごと、この春にうちに来たばかりでありますましたが、8月いっぱい当店を離れることになりました。もうちょっとといっしょに働きたかったなーと思うんですけど、こればかりはね、あれこれ事情もあるからね。と、そんな彼女、若いのにしっかりしているけれど、クールなようでとってもテレ屋、これからもすてきなオノナノコ、大人の女性へと成長して下さいね!楽しみにしてます! (お)



遅ればせながら?ワタクシ今頃断捨離ブーム到来で、この方ずっと手元に置いておいた若き日の遺産は音楽機材やなんかをじゃんじゃん処分している今日この頃...あー、これが実にすっかつとする! (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。

