

「毎月新聞」ごはんに「Little Star Restaurant」が発行している新聞です。

毎月新聞 ごはん

第135号

2015年8月

ふだん着のじむ

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

日本酒は

今が旬!!

旨味酒

ひやびし。

い
よいよ、秋の夜長にびっぴりの日本酒「ひやおろし」の季節です。じつ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、冬に醸し、火入れ（加熱殺菌）をして貯蔵し、ひと夏を超え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「旬」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！

はちまつの酒

パテラウラ

ヤンキーの酒

まっぴら酒

大は小を兼ねる

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、びっぴりします。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。洗うのもしまつのも手軽なので、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！と張り切っております。第一弾は自家製シューマイ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイなー蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がります。あとはお客さんを待つのみです！（麻）

ガスコンロの上で使う蒸し器はあったの

た▼それは、電気蒸し器！今までも

い機器を導入することになりました

と心に余裕も生まれる...その結

果と言うべきか、この秋、新し

く...▼時間に余裕がある中で、

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

ために、時間は必要に違いない

言ったもので、何かを生み出す

ボジティブシンキングとはよく

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！

フとしての仕事です▼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

でやることを見つけたのもオーナーシェ

フとしての仕事です▼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

でやることを見つけたのもオーナーシェ

フとしての仕事です▼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

でやることを見つけたのもオーナーシェ

フとしての仕事です▼特に忙しい、時間が

小星★人語

食欲の秋、実りの秋、とは言うものの、なぜかお店というものは秋になると暇になるものです。九月、十月、十一月とジワジワ暇になっていって、年末に盛り返す

...というのが毎年のパターン。そんなジワジワ返上したいのですが、暇なら暇でやることを見つけたのもオーナーシェフとしての仕事です▼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！ボジティブシンキングとはよく

言ったもので、何かを生み出すために、時間は必要に違いない

く...▼時間に余裕がある中で、スペースやオペレーションの

無駄を見直し、すっきりすると心に余裕も生まれる...その結

果と言うべきか、この秋、新しい機器を導入することになりました

た▼それは、電気蒸し器！今までも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、びっぴりします。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。洗うのもしまつのも手軽なので、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！と張り切っております。第一弾は自家製シューマイ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイなー蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がります。あとはお客さんを待つのみです！（麻）

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、びっぴりします。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。洗うのもしまつのも手軽なので、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！と張り切っております。第一弾は自家製シューマイ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイなー蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がります。あとはお客さんを待つのみです！（麻）

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、びっぴりします。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。洗うのもしまつのも手軽なので、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！と張り切っております。第一弾は自家製シューマイ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイなー蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がります。あとはお客さんを待つのみです！（麻）

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、びっぴりします。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。洗うのもしまつのも手軽なので、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！と張り切っております。第一弾は自家製シューマイ！あとは何かな、茶碗蒸しもイイなー蒸しパンとかどうかな？なんて夢は広がります。あとは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、やっぱり
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、思い出
しただけでヨダレが出ちゃいそう。実
はつい先日作り方を教わったんですが、
復習も兼ねて家でも作ってみました。
そしたら美味しいのなんのって！いや、
もちろん分かってたんですけど笑。
豚バラ肉のプロックを、まずフライパ
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に、
醤油の一部と黒砂糖は1時間ぐらい後
から加えること。これでフルフル、ト
ロトロ、極上の一品の完成です。
この角煮、お出しする際に蒸して温め
直しますので少々お時間をいただいま
す。待ちきれないという方には、「豚
肉巻き玉子」もどうぞ。こちらはゆで
卵を豚バラ肉のスライスで巻いて、角
煮と同じタレで煮付けたもの。卵の黄
身にタレが染み込んで、えもいわれぬ
味わいですよ。(ナベ)



「角煮は熱いうちに食べる」は
よく言われるけど、冷めると
白く脂が浮いてしまうので、あつあつと
からいともいふ感じがリトスだね！



リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

どこの派手な方にも、お酒派の方にもおおいに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します！！



トルコに合う、アヒルはもう、
アヒルサンドはリトスで、
アヒルが、お店では、
アヒルのトルコも、

あ
まり聞き慣れないメニューの
「まかじきのトルコ揚げ」と
言っても随分前から定期的にお出し
しているの、もう覚えていただいて
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
ブオイルとおろしにんにく、塩を味
にして、かじきたっぷりとからめて
天ぷらにして揚げます。オリブオイ
ルは、ふんだんに使っても油っぽく感
じず、まったりとしたコクがありつ
つ、も、さらっと食べることができ、優
れた食材だなと実感します。そして、
アツアツのうちに、ハニーマスタード
ソースにからめて、ちよいと甘い味と
酸味をプラスして、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れ
ばと思います。ランチでは早々に売切
れてしまつことが多いので是非お早め
に！(クボ太)

トルコといえばケバブ？
オリブオイルをお忘れなく、
まかじきのトルコ揚げを、ぜひ
お召し上がりください。



ママの 偏愛マップ

24 お盆

東京に戻る日、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、うめんと茄子づくしの田舎料理を振舞ってくれた。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りくちりと手伝っていた家のこと。母が食器の洗いをしているこの際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て!と、なんだ、私、全然苦じゃなくできるじゃないか、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ど思った。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られない!」と言ってくれたのは、弟のお嫁さん。去年の夏に帰省した時、リストアップをベーパードリップして皆に振舞った。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。「美味い?」とやろそやろ。まほろば珈琲の豆だからね。」と得意になってしまつた。

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っている。昔は家族みんなで、小さかった私たち姉弟も泥んこになって手伝った5月の田植え。9月の稲刈りでは、稲穂でなんだかチクチク身体が痒かったわけ。私を見送る祖父は、「ひ孫が結婚するまで元気であるぞ」と笑って言う。

当 見 聞 読

最 近づくと来る音楽は、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、どうやっ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って、...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、この夏はずっ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」

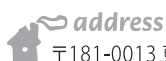
シンリズム (Ano(t)raks)



30 鶏のスープで 展開ごはん!

あきちゃん
ごはん

家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)を水で洗って、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。好みで香味野菜と一緒に入れて、1時間経ったら、箸で手羽元をつまんでみます。少しゆるんで柔らかくなっていたら、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、何でも美味しくしてくれる。これが鶏スープのすごいところなのです!



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いします。

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とこ、

この春にうちに来たばかりでありましたが、8月いっぱい当店を離れることになりました。もうちょっといっしょに働きたかったなと思うんですけど、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、クールなようでとてもテレ屋、これからますますオナノコ、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の頃...あー、これが実にすかつとする～！（お）

「リトスタぼきん」のご案内。

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ジ」や「リトスタぬいぐるみ」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。

