

「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136号

2015年9月

ふだん着のじむ

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

ごはんが新しい 今がたぶん!!

実

りの秋、といえは頭を垂れる稲穂かな...といふこと、待ちに待った新米の季節がやって参りました！ 今年もリトスタでは、オーナーの生まれ育った町、山口県山口市阿東の農家さんにお米をお願いしています。岡さんという一軒の農家さんから、ほぼすべてのお米を仕入れています。岡さんは年々鶏を飼育し、堆肥を作っている有機栽培でお米を育てています。そのお米の甘み・風味、間違いありません！

当店のランチは大盛りもおかわりも無料です！ 夜なら握り方にコツがあるアロの「おにぎり」や、熊本から取り寄せた圖菜をシャリッと炒めて作る「高菜てぼろんぶり」など「お米メニュー」は定番でございます。ぜひ、玄米で仕入れて毎朝精米する、リトスタの新しい。

米の美味しさを味わってみて下さい。

いつもよりももっと白く
香りがよくつやつや!!
炊きたてごはんを
移しかえるのが
本当にうれしい季節です!! (笑)

小星★人語

長くお店を続けてくると、いつのまにか当たり前になってしまっていて、実は見直す余地があることに気づかない...なんてことがあります。ちょっとしたものの配置やメニューの考え方や仕事を進めるシステムなど、習慣化してしまっているだけで、よく考えたらもっと効率的な方法があったりする。客観的に物事を見ることが大切で常々思います▼そしてこの度、当店の良いところであり悪いところであったシステムを見直すことにしました。それは、スタッフのシフト体系です。当店は「いいサービスがしたい欲」が強いので、いつもなるべく充分なサービスができるようスタッフを配置してきました。しかしそのことが、当店の人件費を上げ、経営を圧迫してきました。不景気な上に消費税も上がり、小さな飲食店にとって明るいニュースは中々見あたりません。それでもサービスの質を落とさないと、やせ我慢を続けてきたのです▼けれどそれでお店が潰れてしまえば元も子もありません。そこで、忙しい時間帯にはサービスにあたるスタッフの数を減らすに、それ以外の時間帯は少数精鋭、実力あるスタッフがさらに技術を磨いてお店を動かす、という方法でこの難局を乗り切っていくことにしました。それもこれもレギュラースタッフの実力が安定しているからできること。人は財産。そのありがたみを感じながら、新体制で踏み出す。勝負はこれから!! (麻)

「サブジ」はインド料理です。

このおいしさ！

塩とスパイスで

「サブジ」という料理、きっと聞き慣れない方も多いんじゃないかな？ 僕の場合もリトスタで教わったインド料理になります。最近では「じゃがいもとキャベツのサブジ」をお通しとしてお出しすること多く、ランチの場合は「ちょこもりランチ」に加わることもあります。

いので、油でさっと揚げてから、キャベツと合わせます。調味料は、やはりインド料理らしく塩とスパイスのみ。クミン、ターメリック、コリアンダーなどを最後から加めていい香りがふわ〜と出てきたらそこで火は止める。素材の味とスパイスの組み合わせは、疲れた身体を癒してくれるように思ってた以上に著が進みます。やはり菜食主義者の多い国の料理らしいなと感心します。他にもにんじんとカリフラワーのサブジ」と具材を変えることもありまので、偶然の出会いがあったときはお楽しみ下さい（タボ太）



ほくほくじゃがいもに
やさいキャベツの
スパイスの香りポイント！
小・中・大メニューに大々的な分量で
ごちそう作らなさいわ！！

リト★コレ

Little Star Collection

リト★コレ—— 略して「リト・コレ！」

ど派手な方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただけます。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いたします！！

たべたことがなくても
溢れる想い！

「栗と里芋鶏肉の炒め煮」。

朝

晩涼しい風が吹くようになって、煮物が恋しい季節到来です。独特のねっとりした食感が美味しい里芋は、煮物にすると味が染みてホクホク。そんな里芋料理で私が今季一番注目しているのが、「栗と里芋、鶏肉の炒め煮」！

材料を油で炒めてから酒を振り、酒が飛んだら出汁を入れて煮、醤油と砂糖で丁度いい塩梅に味を付ける。いたってシンプルなんです。炒めることで栗の甘さ、里芋の旨みをぎゅっと閉じ込めて、さらに煮ることで味に深みが増すという。何よりヒロヤシヨップのお父さんが毎日剥いていらっしやいます。

オススメの里芋の煮物は他にも「イカと里芋の煮物」、「筑前煮」などなど。どれも汁まで余すことなくご飯の友になりますよ。（ぬ）



秋はやっぱり栗のふかしこ！
いりり芋が名物だね、
鶏肉の旨い、甘辛煮物がイネ！！

ごはんとおかず

ナベタンの

自腹で 送る品。

その3

シェアってすばらしい。

ワ タクシの自腹に触発されてか、最近ほかのスタッフにも自腹をする人がちらほら。例えばウメさんはお弁当にもらって持ち帰ることが多く、ロッカーに自分用の弁当容器を常備してあるとかないとか(笑)そして目下のライバルはナホさん。僕の

の仕事が終わらないときなど、これ見よがしに美味しそうに食べる姿は、うらやましいを通り越して憎らしいほど。とあるノンビリとした夜営業、その日もナホさんが自腹で食べていくと言うので、これは負けてはいられない、お供いたしましょう!そそと仕事を切り上げ、隣の席へ。

そしてどうせならシェアしましょう、その方がいろいろ食べられるし。と頭を下げてお願いし、リャンパン豆腐、里芋の生ハム巻きフライ、イカのいしりバター炒めそしてグラタンと、一人あたまた2品の計4種を注文。

いやあ、実はこの日、イカとグラタンどっちにしようか仕事からそればっか考えてたんですね(オイ)。エー

ス級のふたつを同時に食べられるなんて、あぁなんとという贅沢!

イカのいしりバター炒めは常連のお客様が北陸旅行のお土産に持ってきてくださった「いしり」(魚鱗)で味付けした一品。漬け込む魚介によっていろいろ種類があるのですが、今回使っているのはもちろんイカのいしり。もうどこまでもイカ!いか!烏賊!っていうくらい、イカの風味が満載。ワタまでまるごとそれにバターも加えているのでコクも深く、持ったお箸が止まりません。

そしてグラタン。もうね、あったかいんです。優しいというか。なんの麦哲もないはずなんですけど、味のバランスが絶妙で、ホッとしてしみじみ美味しい。こういう一見ありふれた料理を作るときの店長のセンスにはいつも脱帽するばかりです。いやー、美味しい!こうして普段とは違う贅沢を楽しみ、その後ちゃっかりデザートのブルーベリーのレアチーズまで注文し、大満足だった一夜なのでした。誰かと食べるのも、いいね。



千 切りってめんどくさい?でも、一度コツを覚えれば、見栄えもいいし、食感もいいし、火の通りもいいし、色々使える!ぜひチャレンジを。リスタではにんじんの千切りが多用されています。

①

4cmの長さに切って
糸切機に入ります。

②

斜め扇のよう
に倒してずらす。

③

端から包丁でごくごく
糸切機にする。

④

サラダにツメダクに
もってこい!!

31千切りの鬼!

おとうちゃん
まはる。

当 見聞 談

SEALDs をご存じだろうか?「自由と民主主義のための学生緊急行動」<Students Emergency Action for Liberal Democracy-s>の略で、大学生を中心に活動をしている組織だ。組織というとても政治的で特別な人たちの集まりのように思えるけれど、この本を読めば、民主主義というもののについて、この国の将来や自分たちの未来について、真剣に考えて自発的に動き始め、集まり始め、大きなうねりを作り出すに至った「普通の学生」の集まりなのだとことが分かる。

ちょっと変わった人生だったりする学生もいるが、野心や損得勘定や売名行為といったこととは無縁の、ただ「民主主義って何だ?」と考える、考え続ける学生たちの集まりという意味では、ただ皆が一人の「学生」として集まってきていることに感動すら覚える。生まれてこの方、不況しか知らない、時代からいい目を見させてもらったことのない世代が、真摯に未来を考えている。次は、大人が考える番なのではないかと思う。(お)

「民主主義ってなんだ?」

高橋源一郎 × SEALDs (河出書房新社)





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!



● 10/11 月のお休み

毎週月曜日は定休日10月は体育の日の祝日から12日(月)～13日(火)、11月は勤労感謝の日の23日(月)～24日(火) ... 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。

10月: 5(月)/12(月)～13(火)/19(月)/26(月)

11月: 2(月)/9(月)/16(月)/23(月)～24(火)/30(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。



すっかり秋です、秋の夜長... 毎月新聞は毎度遅れてモウシワケナイと思いつつ、そろそろ年末を見据えて早め早めで今年は年オチだけは避けたいと、今月末にもう1号出せるといいな、出したいな(笑)(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ジ」や「リトスタぬか石けん」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。

