

「毎月新聞」は「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 こはん

お22x!!

季節と旬のごちそう コース

(お一人様) **3000円**

季節ごとの人気メニューや、旬の食材をつかった「今ならでは」のメニューを中心としたコースです。リスタおススメの季節の味をお楽しみいただけます。



第137号

2015年10月

ふだん着のごちそう

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

ふだん着のごちそう コース

(お一人様) **2500円**

定番の人気メニューを中心に、リスタらしい「ふだん着のごちそう」を味わっていただくコースです。しっかりボリュームもあって、安心のおいしさです。



ナベコレ

パーティーしようよ!

忘年会や新年会、

歓送迎会にお祝い事の席など各種パーティに、

おもてなしのごちそうも楽しんでいただけるプランをご用意いたしました。3名様以上より承っております。



フリードリンクプラン

(お一人様) **1150円**

ビールに日本酒、焼酎にカクテル、もちろんソフトドリンクときっちりおいしい飲み放題ですよ!

okayan



本日営業中
リトルスターレストラン

貸し切りのご案内。

着席なら25名様まで、立食なら35名様くらいまでの貸し切りパーティがご予約いただけます。まずはお気軽にお問い合わせください。

お22x!!

店長おまかせ コース

(お一人様) **3500円~**

ご予算やご希望にあわせて...文字通り店長ミヤザキが、腕によりをかけて特別メニューをご用意! もちろんリクエストも大歓迎!



店長ミヤザキ



ふたば



ア=バーサリー オリジナルケーキ

(7人前) **2500円~**

お誕生日や記念日、特別な日には、お好みのケーキをオーダーメイドでリクエストしてみるのもイイネ!



めろっ

ランチパーティも承ります!!

お昼時も小さなお宴会出来ますよ!
★ちょこもりパーティランチ: 1500円
★ちょこもりプレート+レバーペースト+高菜ごはん: 2000円...など、ご予算ご希望、ご相談下さい!



うさぎ

小星★人語

開店当初からの馴染みのお客様に、シューフィッターをしている方がいらっします。この度縁あって、私と他スタッフ2人の足の状態を見ていただくことになりました。休日に出張診断していた

だくという贅沢な試み! ▼立ち仕事で歩く時間も多いため筋力はあるけれど、バランスよく立っていないと、腰痛や足痛に悩まされがちなこの仕事。私を含め3人とも自分のバランスの悪さを自覚していました。果たして、靴と足裏と歩き方を見ていただくと、一目瞭然。三人とも、歩き方や立ち方にクセがありました▼人間は2足歩行になったため、足の裏という体面積の2%で体全体を支えているそうです。だから、正しく立たないと歪みが出て体のあちこちに痛みなどの症状が出るとのこと。特に私たちに顕著だったのは、立つときや歩くときに足の指裏の筋肉を使っていないということでした! ▼足の指を使わないと、足の裏の3点のポイントだけに負担がかかり、足裏のアーチが弱くなり、扁平足などにもなる。足からふくらはぎにつながる筋肉が弱って、ふくらはぎが「第二の心臓」としての役割をサボり、むくみ、歪み、骨盤が開く、太る、生理痛などの原因にも! ▼健やかな体は足裏から! とよく言われる所以をつくづく思い知った経験でした。簡単なウォーキングレッスンをしていたので、まずは正しく立ち、歩くことを意識することから始めます! (麻)

つボ太の

だんご

その七

旅日記〜香川編〜



忘 れられない味というのがあった。それは、美味しかったとて、誰かと一緒か、場所、景観、雰囲気とかいろんなことまでもが思い出されるような。

僕にとってのその出会いは、3ヶ月前、帰省中に立ち寄ったうどん屋のこと。それは、香川県というより、いまやうどん県と言ったほうが分かりやすいかな。高松駅前レンタカーを借りて、まず朝営業のうどん店で小腹を満たして、目指すは徳島との県境に向かってひたすら山の中へ走らせていく。あらかじめネットで調べた人気店。辺鄙な場所なのに並ばずしては食べられない、そして営業時間は昼の2時間ほど。急ぐ気持ちと道中の景観から、ワクワクするの味のひとこたう。

溪流近くの店は見つけにくい、なんせ行列で分かる(笑)。オーダーはいってシンプル。こぼつがなくな、麺しかない。

店は香川では少なくはないはず、でもここは変わっている。卓上にあるのは醤油、味の素、酢、一味、ネギ、青唐辛子。あとはそれらを自分で勝手に調味する。古めかしい店内、狭い店内、すぐ側で麺を作っているのも、茹でているのも全て丸見え。その中でおぼちゃんの手際良く、お客さんをさばる。席は客同士でズレたりしつつ相席して、そんな中、回りも気になって初めての様子になんとか落ち着かない。もっちりとした麺は確かにウマイ。でもなんだからよく分からないこの圧倒される感じ。作られたものでもなく、自然にそうやってしまった独特の雰囲気。店を出たあとも、言葉が出ない。食べているときよりもむしろあとになって、心の中になにかが居座るように消えない。東京でもうどんはよく食べるけど、その都度このことが思い出される。今年の香川県のキャッチフレーズは「愛にきてうどん県」だそうです。そりゃ行きたいよ(笑)。

32 れんこん食べよう!



根 菜の美味しい季節になってきましたね!でもジャガイモや大根に比べて、おうちに登場する回数が少ないのでは?と思うのがれんこんです。

れんこんはうすく輪切り...もしくはうすい乱切りにしてサッと茹でて、冷ましてからサラダにするのもオススメ。ひじきと和えたり、青菜と和えたり、お肉と和えたり、何とでも相性がよいのです。また、そのまま縦割りにして角材のように切り、オリーブオイルをしいたフライパンでジージージージー焼くだけでも美味しい。塩胡椒でも、醤油でも、バルサミコと醤油で食べるのもオツなものです。煮物に入れるのもいいけれど、私はカレーに入れるのも大好き。れんこん・大根・ごぼう・長芋などの根菜は、カレーととっても相性がよいです。思ったより気軽に、ご家庭で召し上がれますよー!

そして、とにかく、美味しそう。ああ、料理っていいなあ、今日もいい仕事しよう、と身を引き締める、楽しみになる、私にとっては料理人魂も揺さぶられる物語。(麻)

「リトル・フォレスト(夏・秋)(冬・春)」

監督・脚本: 森淳一/原作: 五十嵐大介 (2015)



まち見聞読。



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)

酒と肴とごまんの時間。



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！



● 11/12 月のお休み

毎週月曜日は定休日、11月は勤労感謝の日の23日(月)～24日(火)、12月は年末28日(月)は営業、年末年始休業は31日(木)～翌年1月7日(木)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。

11月: 2(月)/9(月)/16(月)/23(月)～24(火)/30(月)

12月: 7(月)/14(月)/21(月)/31(木)～1/7(木)

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。



● 今年もボジョレー、やって来ます！

今年は11月19日に解禁になるボジョレー・ヌーボー。当店ではデキャンタ、ボトルをご注文された方に、フレッシュなワインにぴったりな特別メニューがもれなくついできます！ お得なのですよ！



(写真はイメージですよ・何年前に撮ったやつ...笑)



当店開店からお馴染み窓際のソファ席！人気のお席ではありますが、さすがにちょっとくたびれてきたし背もたれも歪んでたりして、そろそろ買い換える？なんて言ってた、元スタッフはイノさんのお母さんが経営してたお店で使っていたソファ、このたびお下がりいただきました！と、ソファといっしょにひとつのバトンも受け取ったような気持ち...ありがとうございます！(お)



年末年始後記

ああ、毎月新聞ではすでに年末年始休業のお知らせもしてしまうような季節なんだな～と、ええ、1年というのは実に早い訳で、あ～、今年はなにしたっけな？(苦笑) いろいろしたよね？(どうだろう)(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。

