

「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138号

2015年11月

ふだん着のじむ

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

焼く

あつあつ
あつあつ
あつあつ

あつあつ

あつあつ
あつあつ
あつあつ

あつあつ

トースターはチーズをトローリとさせるお料理の仕上げに大活躍。「里芋と長ねぎのグラタン」「海老ときのこのマカロニグラタン」や「肉だんごのトマト煮込みのチーズ焼き」「じゃがいもゴルゴン」など、チーズがところどころあつあつところを二気に食べていただくたいですね。

寒い夜、リトスターのあつあつ料理で、おなかの中からあったまって帰ってくださーいね!

寒い季節になりました。ついつい「寒」って歩くような夜、恋しくなるのはもちろん、あつあつ! 当店では今年から新たに導入された、蒸し器とトースターがフル稼働しております。蒸し器のお得意は「茶碗蒸し」! 意外と「大好きなんです」というお客様が多いんです。「ヒラタケと海老とむかご」これからは「牡蠣の茶碗蒸し」なんて登場するかも。さらには「自家製シューマイ」も注文をいただいてから、蒸し器で仕上げます。お肉と帆立の旨味たっぷりの大きめシューマイです。

小星★人語

昔から運動が苦手で、部活動も根っからの文化部系。そのせいか四十歳を過ぎてなんとなく体に力タが来ているのを感じ始め、長年運動習慣もなく過ごしてきたことを反省し、徒歩通勤や、ストレッチをするようになりました。この仕事は(どんな仕事もそうでしょうけど)身体が資本! 一日十三時間立ち仕事をするにはそれなりの筋力・体力・持久力・柔軟性が必要で▼そしてこのたび、ついにヨガデビューを果たしました! 今までは本を読みながら自己流でやっていたのですが、お馴染みのお客様がヨガの先生ということもあり、思い切って教室に参加してみたんです。予約無しでも、一回きりでも大丈夫、というところも気軽に重い腰を上げる気になりました▼教室に参加してみると、自己流ヨガが「ヨガ風」だったことがよく分かりました。参加したのは「ゆったりヨガ」という初心者の中の初心者のクラスだったのですが、私にはそれでも充分! クラスの翌日には軽い筋肉痛になるほどです。自己流では「ストレッチ」に近い感覚でヨガをしていたのですが、かなり「運動」に近いのだな、というのがヨガの第一印象。普段のばしていない筋をきっちり伸ばすには、筋肉も使う必要がある。さらには呼吸も大事! ▼終わった後のスッキリ感、巡りの良くなる感じ、胸が開く感じ、何をしても気持ちがいい。気負わず、長く続けて行きたいと思う今日この頃です(麻)

冬サラダの代表格は
生で白菜を食べる
シャキシャキサラダ！

酒とつまみ

気が付けば随分と寒くなってきました。とはいっても暑さ寒さにはめっぽう鈍感なんです(笑)。買い物に出て店先に大きく丸々と太った白菜が出始めたりすると、「ああ、冬が来たなあ。」と実感します。白菜といえは鍋など加熱して食べる印象が強いですが、リトスタにおける白菜料理の代表格といえはコレ！「白菜のシャキシャキサラダ」でしょう。そう、白菜は生で食べても美味いんです。洗って冷やしておいた白菜を細切りに。このときの厚さが重要。薄すぎて歯応えが無くなるとつまらないし、逆に厚

すぎるとザクザクと歯触りが悪くなってしまう。厚すぎず薄すぎず、まさに「シャキシャキ」という食感が大事なのです。お皿に盛りこんぶ茶ドレッシングを軽く振って下味を付けたら、その上にかけるのはシャキドレ、よくほぐしたツナにマヨネーズ、醤油で味を整え七味唐辛子でアクセントを加えた旨味たっぷりの濃厚ソースです。旬の白菜の歯応えと甘み、それに絡むシャキドレの旨み、シンプルながら飽きのこない味であつという間に平らげてしまうこと間違いなし。冬のリトスタの合言葉は「まず、シャキサラ」で！(ナベ)



実はキャベツよりも断然サラダに向いているように思えますよ白菜!!
ぜひぜひお試しください!!

リト★コレ

Little Star Collection

リトスタコレクション — 略して「リト・コレ！」

皆様方にも、お酒派の方にもおいしく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いたします!!



ここに登場するのは二度目です
1回目のように、これはベリ辛トマトの
甘ダレがベストマッチ!! 是非ビール
にもう、2杯!!

店のかんかつ愛かな(笑)。さらに、このかんかつを引き立て、違う味わいをもたらすのが添えているソース。「トマトの甘ダレ」と名付けている自家製のタレは、トマトケ

まだまだ食べられる方はご飯、みそ汁はお代わりも出来ますよ！(クボ太)

リトスタの日替わりランチで出しているかんかつは、衣にこだわった「しそちりめんとんかつ」。その名の通りですが、衣は、しその葉とちりめんじゃこをパン粉と合わせたもの。そして、しっかりと豚ロースにまとわせるために、小麦粉と溶き卵は各二度付けしてから、この特製パン粉をつけるというのが、ひと手間かけた当

チャップをベースに豆板醤、酢、砂糖を加えて作ったもので、そこは大人向けといえますか、辛味をピリッと効かせています。もしお子様とか、辛いのが苦手な場合は、普通のとんかつソースに交えることもできますので、遠慮なくおっしゃって下さいね。そして、とんかつといえは付き物のキャベツの千切り。シャキシャキした食感と細さを意識したスタッフ渾身の手切りです(機械は使わないよ!)。ポリウ

ちりめんじゃこ入りの
しっかりコロモがカリカリッ
しそちりめんとんかつ。

はんと
ぶがず



ママの 偏愛マップ

25 鍋を囲む

週に三日(あるいはそれ以上)は鍋を囲んでいる。白菜、人参、しめじにえのき、長ねぎ、豚バラ、鶏肉、水餃子、ニラにキムチにお豆腐：大きな土鍋を火にかけながら、出汁に好きなだけ野菜やお肉を詰め込んでひと煮立ち：テーブルに運んで蓋を開けた時の「わー!」っと感がたまらなくヤミツキになってしまった。

鍋の蒸気で部屋もなんだかあったかく、ご機嫌で今夜も鍋を囲むだろう。いい季節だなあとしみじみ思う、そんな秋の終わり。

鍋の蒸気で部屋もなんだかあったかく、ご機嫌で今夜も鍋を囲むだろう。いい季節だなあとしみじみ思う、そんな秋の終わり。

鍋の蒸気で部屋もなんだかあったかく、ご機嫌で今夜も鍋を囲むだろう。いい季節だなあとしみじみ思う、そんな秋の終わり。

切っている。

コレはコレでいけますな(笑)「なんて強烈なポジティブ思考で毎日を乗り切っている。

も感心する。フライパンにごま油をひいて切り餅を焼き、鍋に入れると香ばしくて美味しい...そんなひと手間アレンジを加えることもある。ネットで見かけたそのレシピ、出来上りの写真がいかにも美味しそうで早速試したところ、四つの切り餅は信じられない程大きく膨れ、繋がりが、フライパンの中で大きな一つの座布団のようになってしまった。その座布団をよいしょと鍋の上に乗せ、隙間に野菜をあしらってみたその出来上がりは、思い描いていたソレとは程遠いもの。白くて大きなこんがり焼けた座布団風の餅と野菜のコントラストに「ごこの郷土料理だと思えばコレはコレでいけますな(笑)」なんて強烈なポジティブ思考で毎日を乗り切っている。



秋は胃が疲れ気味?なのか、うちではあっさりスープの頻度が高くなります。でも、たまにはカレーが食べたいな、胃に優しい感じにできないかな...と、いつものスープに一工夫。なんと一気に「あっさりインドカレー風」ができました! 鍋に鶏手羽元を5-6本放り込み、7割くらいまで水を張り火にかけます。小さめにざく切りしたキャベツ、玉ねぎ、トマト、セロリ、その他冷蔵庫にあまっている野菜を細かく切って放り込み、薄く塩をして、甘みが出るまで1時間以上煮込みます。野菜の甘みと手羽元の旨味がよくスープにしみだしたら、仕上げにリスタのカレー粉とお好みのスパイスで風味をつけてできあがり。煮込んだ野菜の甘みと風味でインドカレー風になるのです。トマトは入っている方がそれっぽいい!ぜひぜひお試しあれ。カレー粉はリスタで量り売りもしていますよー!

当 見 聞 読

この夏は AppleMusic...好きなミュージシャンつながりであれこれレコメンドしてくれるラジオのようなサービスが楽しくて...ちょこちょこと自分のツボに合うような曲が流れてきて...その中でもびびっときたのが「森が生きている」。

全然知らない人達...意外と若い人達なんだなと...にしてはシンプルな音使い、楽器の美しさ、アンサンブルの妙...力の抜けたボーカルも含めて、ちょっと玄人はだしのバンドだなあと、すぐにお気に入り登録してみる。でもそこが AppleMusic、自分の知らない曲に昔よく聴いた懐かしのあの曲この曲...貧乏性な僕はとにかくあれこれたくさん聴かなくちゃならないような気がしてきて...ああ、なんだかこうゆう聴き方は音楽を雑に扱っているようでいやだなあと、それで先月末でやめてしまった AppleMusic...だからもう聴けなくなっちゃった「森が生きている」。

だからすみやかにCDを買おう。そして何度も何度も撫で回すようにしつこく聴こう。そうすればすぐに音楽は自分の中にもぐり込んできちゃうんだよ(お)

「森は生きている」

森は生きている (Pヴァイン・レコード)





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!



● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日、年末は28日(月)の定休日を営業、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致します。

12月: 7(月)/14(月)/21(月)/31(木)

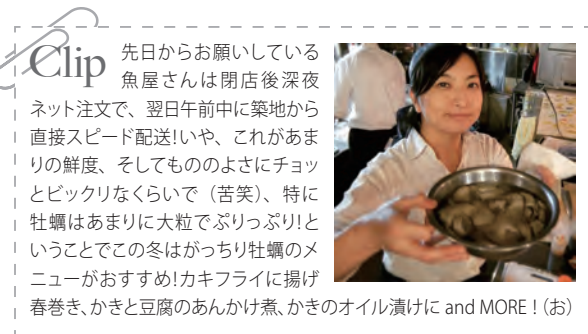
01月: ～ 1/7(木)/11(月)/18(月)/25(月)

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。

● 毎年恒例! 「クリスマス特別メニュー」 予約受付中!



毎年恒例! リトルスターレストランのクリスマスディナー! 今年は12月22日(火)～24日(木)、クリスマス限定のコースメニューはいつもの「ふだん着のごちそう」よりも「ちょっぴり特別な日のごちそう」.....内容は当店ホームページや店頭チラシをご覧くださいとして、ええ、只今ご予約受付中! ご予約は2名様から、12/18(金)まで、店頭で直接、またはお電話(0422-45-3331)、そしてメール(info@little-star.ws)でも承ります.....この機会お見逃しなく～!



11月号とは言いつつすでにすっかり12月。ばたばた慌ただしい中...今年中にさらにもう1号作れるかな～と(苦笑)、いや作ってココロ安らかに正月を迎えたいワタクシです(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～くよろしくお願い致します。

