

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

毎月新聞 ごはん

第139号

2015年12月

ふだん着のじむ

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

牡蠣 たべよ!!

牡蠣が
好き!!

牡蠣が
好き!!

寒

ね!
くると美味しくなるものって、たくさんあります
が…今季節ならではの海の幸といえは、牡蠣です

好き嫌いの分かれる牡蠣ですが、当店の冬の定番「かきと豆腐
のあんかけ煮」で、牡蠣嫌いを克服されたというお客様もいらっ
しゃいます。牡蠣の出汁が効いた甘辛のあんかけに、つるつる
の絹ごし豆腐とぶりの牡蠣、そして長ねぎがベストマッチ!
仕上げの薬味、青ねぎと柚子もポイントです。

牡蠣をソテーして酒と醤油でさっと味を付け、オリーブオイル
につけた「かきのオイル漬け」は日本酒にもワインにもうれし
いおつまみ。もちろん「カキフライ・タルタルソース」も定番、
ビールがのみなくなるこの上なし!
あの手この手で牡蠣が楽しめるのは冬ならでは! どうぞ築地直送
の牡蠣をお楽しみあれ。

冬のつらい王様!!
もちろん
カキフライ!!



かきの
オイル漬け!!



あつあつ
あんかけ煮!!

小星★人語

ここ最近、自宅でもお店でも断
捨離がマイブーム。きつかけは
友人の発言に影響されて「ガラ
クタ捨てれば自分が見える」と
いう、カレン・キングストンさ
んの本を読んだこと。風水の考
え方を取り入れたスペース・クリアリン
グという手法は、目から鱗の整理術でし
た▼もともとは物を溜め込むことが好き
ではない方なのですが、物というのは油
断することまるもの。特に手紙や写真や
思い出の品は捨てにくい! かといって
日々必要とするものでもない…何を捨て
て何を捨てないか、その線引きはこの本
が一つの答えをくれたのでした▼勇気
を持って物への執着を捨て、捨てるなり
捨てるなりしてスペース・クリアリングする
と、空いたスペースの風運が良くなり、
新しい発想が生まれます。もっと今必要
なものごとに配置されたら、違う役割
を担ったりすることができるといなり
ます。そうした新しい発見をした時の驚
きと喜びは、なかなかの快感です▼何
度も読み直したい本以外は売り、二年以上
着ていない服を譲り、物を減らした分
必要なくなった家具を譲ったり捨てたり
して、母の形見の着物を厳選して貰い取
りに出し、父の残した車も処分すること
にしました。そうやって見えてくるのは、
新しい生活の姿です▼向こうからやっ
てくる変化もあるけれど、自分から脱ぎ捨
てていく変化もある。新年はもうすぐ、
また新しい風が吹きます(麻)

角煮も豚肉巻きたまごも
味の決め手は黒糖！
いい仕事してます。

酒と
つまみ

「きなりですが（初めて作って
し）そしてちょっと下手な」なぞか
けをひとつ。リトスターの定番メニュー
の「豚の角煮」と解いて、これも定番
の「豚肉巻き卵の甘辛煮」と解く、そ
の心は？「どちらも煮汁までウマイ」
と答えた方は、リトスター通かな（笑）。
そう、実はどちらもほぼ同じ煮汁です
が、そのおいしさの決め手ともなっ
ている一つが、黒糖。当店の料理の中
でも、黒糖を使うのはこれだけ。それだ
け調味料としては使いにくいものかも
しれませんが、豚肉との相性が抜群に
よく、煮込み料理には味に深みとコク

を生み、色味もよくなるという効果が。
特に角煮は、豚バラの固まりを焼いて
から、数時間煮込んで、一晩置いたら
浮いた余計な油分は取り除く。味付け
はそれからで、濃口醤油、たまご醤油
、酒、砂糖、八角を2回に分けながらゆっ
くりしていくことで柔らかく仕上がっ
ていく。脂部分は、透明感が出てコラー
ゲントロトロな感じになり、味見をす
ると刻一刻と煮汁がおいしい味に変わって
ゆくの分かる。そこに、ほのかだけ
れどはっきりと感じる黒糖の力、おぬ
しやるなあと思て笑う。是非お召し上
がり下さい！（クボ太）



肉をたべるとなると角煮は...
甘辛煮汁も旨味満点!!
黄色い辛みもあまやう!!

リト★コレ

Little Star Collection

リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

じゃあ派手な方にも、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!!



リトスターは、しょうががきまじり
「豚肉の香りとキマミ」
オープンと同時に人気のたまりです!!

キャベツの千切りは
お肉の立役者！
香味だれでごはんがすすむ。

ごはん
おがす

「キ

キャベツの千切りと肉」の組み
合わせにめっぽう弱い。

賄いは大抵ランチメニューの中から選
びます。ランチが終わるまでゆらゆら
揺れる気持ちとよく相談して、今日
は何を食べようかな...と想像した時に
「これがまた楽しい時間」いつも店長に
オーダーしてしまう、負け知らずの鉄
板日替わり定食が「豚肉の香味焼き」！
自家製豆乳ドレッシングの絡んだ瑞々
しいキャベツの千切りを、香味だれで
焼いたお肉でぐるりとほさみ取り、ご
飯の上につけてわしわしと食べる
のがたまらず美味しく思えるので

です。メインはもちろん肉！なんですが、
キッチン手切りのふわふわキャベせん
の大部分が食感や風味の点で、本当にい
い仕事しているんですね。香味だれ
には、たっぷりの玉ねぎと人参、生姜
に少しのんにくも擦り下ろして入っ
ていて、とろりとお肉に絡んだ様子は
ゴクリ...と喉が鳴ります。（笑）
夜には「豚肉もやしピーマンの香味炒
め」に姿を変えて香味だれが登場しま
す。ピーマンともよしのシャキッと感
が命！火の通し加減の難しい、キッチ
ンの腕にかかった定番人気メニュー！
です。（ぬ）

自腹で 逸品。

その4

カキフライおかわり！



今、リトスタで密かに「魚革命」が起っています。これまで使ってきた魚をちょっと見直そう、特に今までやむを得ず使っていた冷凍物はなるべく使わないようにしよう、あれこれ仕入れ先を変えてみたりしているんです。その分、自分たちで魚をさばいたり手間が増えることもありま

すが、皆さんにより美味しい料理をお届けするため、何より自分がより美味しいまかないを食べるため(笑)、そこは惜しんではられません。

で、牡蠣ですよ。築地から直送してくれるという業者さんに頼んでみたんですが、届いたのはなんと立派な牡蠣！もう見るからにプリプリで美味しそう。カキフライと牡蠣のオイル漬けを仕込む店長を横目で見ながら、心の中ではハイ、もう自腹決定。

実は、牡蠣が好物なんです。普段はお肉大好き、リアル肉食系男子であるワタクシですが、もし明日地球が滅ぶとしたら今日なにを食べるか、いわゆる「最後の晚餐」、このときはカキフ

ライを選ぶと決めている、それくらい好きなのです。

この日は同じく早番で上がったナホさんと一緒に常連さんのテーブルにお邪魔することに。カキフライは一皿4コ、またナホさんと2コずつでシェアしようということになりました。運ば

れてきたのはそれはもう大きなカキフライ！改めて見るとホントにデカイ！もう我慢できないとばかりにかぶりつくと、中からアツアツのエキスがジュワッ！不覚にも口の中をヤケドしちゃいました(笑) いや、プリプリ、トロリ、濃厚で、見た目に違わぬ美味しさ！全くカキフライってのはどうしてこんなにウマイんだろうねと、あつという間に完食。そしてウズウズ：足りない！もっと食べたい！しばしの葛藤の後、ポツリと一言。

「もう一皿、頼んでいい？」

かくして一人一皿分、しっかり食べてしまつという結果に。5人で囲んだ卓で話も弾み、非常に楽しい一夜となりました。

34 ハムエッグを 超える！



朝ごはんの定番、ハムエッグ。ベーコンエッグや、ウインナーエッグ、応用編もお料理一年生でもできる代表的な卵料理ですね！この大定番、発想を変えると「できる人」風の料理になるのではないのでしょうか？

うちの朝ごはんの定番は「青菜エッグ」。まあ、巣ごもり玉子ですが、ビタミンとタンパク質が取れて栄養価的にも朝ごはんにぴったり。今の季節なら菜の花エッグをオリーブオイルとブラックペッパーをきかせて、とか、ほうれん草とごま油でほんのり中華風、なんてのもいいですね。ツマミとしてなら最近のヒットは「しいたけエッグ」。スライスした椎茸をごま油でソテー、玉子を落として蒸し焼きにして、仕上げに七味唐辛子を…。トマトスライスエッグだと見た目もおしゃれ。魚肉ソーセージエッグとか、ちょっとB級の食材もツマミには向いてる気がします。

当 見聞談。

好きな作家として「村上春樹」を挙げることが陳腐であるほど、村上春樹はポピュラーな小説家だ。にもかかわらず、そこにかかっている内容は、決してポピュラーとは言い難く、平易な言葉で語られる内容は深く、簡単ではない。私も読書人としてそれなりに小説を読んできたけれど、村上春樹は無視できない、作品が発表されれば必ず読まざるを得ない、そして大きく期待を裏切られることがない、信頼を寄せる数少ない小説家だ。

その村上春樹が小説家として、何を考え、何のために、どのように小説を書いたかを語った。そこで語られたことは期待に違わなかった。誠実に、自分の井戸の底、地下二階まで降りていき、人が目を背けたり隠したりすることと向きあい、そこにある言葉や物語を救い上げている、そしてそうする時の恐怖や負担に耐えうる体力と精神力を鍛えている、小説家としての村上春樹がいた。料理人にも、きつとどんな仕事にも、ある部分は通ずる仕事論、大いに励まされるのだ！(麻)

「職業としての小説家」

村上 春樹 (Switch library)





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！



● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日、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。

● 新年はおなじみ! チキンカツカレー!

年明けはお待ちかね! 毎年恒例ランチ限定のチキンカツカレー!

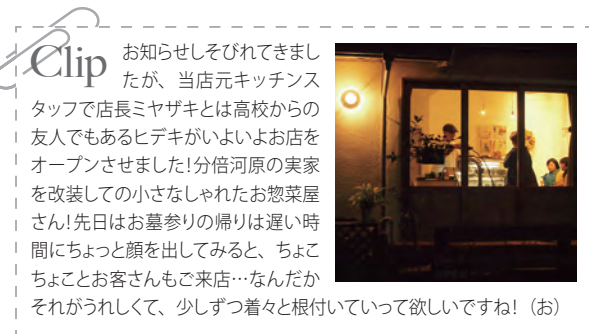
クリスピーなチキンカツに、スパイシーな当店自慢のチキンカツカレーがベストマッチ! 新年はやっぱりカレーから! 2月いっぱい限定ですよ!



● 宴会、パーティ、ご予約承ります!

新春ですよ! みんなでおいしいごはんもいいね! と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 2500円～、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。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。



何年かぶりになんとか年オチはまぬがれました毎月新聞(苦笑)、12月号は年末営業慌ただしい中、入稿から納品と... 来年はまた新展開もありつつ、がんばってまいります!(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チ」や「リトスタめか石けん」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。

