

「毎月新聞」ごはんとはリトルスターレストランが発行している新聞です。

隔月
新聞

ごはんと

第141号

2016年3月

ふだん着のじむ

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

いまだババロアと
チャーハンと

いまだババロアと
チャーハンと

いまだババロアと
チャーハンと

たいやきと
チョコパイ
と
チョコレート

春
が近づくと、お客様が口々に質問され
ます。
「今年はあれ、まだなの？」「もう
少しです！」もう、たけのこ八百屋さんに並ん
でるよー」「木の芽（山椒の芽）がまだな
んです！」というわけで、当店一階の八百屋・
ヒロヤショップさんに美味しい筍が並び、
店長自宅の山椒の木に芽が出始めると、リ
トスター春の名物「たけのこと塩こんぶの
チャーハン」の出番です。
下煮をして薄味をつけた筍と塩こんぶ、
そしてバター風味が合わさることであ
り強い旨味が生まれます。そして忘れ
ちゃいけない仕上げの「木の芽」。これ
を一緒に食べると、料理の「格」が一段
上がるような感じさせるのです。薬味
の力の素晴らしさを感じます。
そしてもう一つ、「つぶつぶいちごのバ
バロア」は、ホワイトデーが終わって春
の兆しを感じ始める頃からシーズン。年
間を通じて一番人気があるかもしれない
春のデザートです。自然ないちごの甘み
を生かしたひんやりデザート、ひとくち、食
べる価値アリです！



つぶつぶ
いちご
ババロア!

小星★人語

春 希望に燃えて次のステージに
移る方も多いことでしょう。おめ
でとうございます、がんばって
ください、よき旅路を！と、まずは
饒（ハナムケ）の言葉を贈ります
▼新しい世界ではいろいろなことが
起こります。当店を卒業していったス
タッフの中にも、次のステージで生き生き
と働いている子もいれば、迷い落ち込み
助けを求めている子もいます。そのどちら
にも思うことは、たいてい二つのことだ
す▼一つは「謙虚さを忘れないで」とい
うことです。うまくいっているとしても
自分はまだ新人で、先輩方の陰のフォロー
があって上手にやっているのだと感謝す
ること。うまくいかない時は「自分はま
だ経験も技術も足りないのだ」と認識し、
とにかく技術を磨き経験を積み重ねると
いうこと。先輩の助言が理不尽に思えて
も、一理を見つけ、自分の力を信じてや
ること▼もう一つは、「人や状況に変化を
求めず、自分が変わる」ということです。
気に入らない事があって「もっとこうし
てくれればいいのに」と思ったとき、た
いていの場合「自分が変われば解決する」
事の方が多い気がします。不平不満をい
う前に、自分が変わる余地がないか考え
る。発想の転換、目線の変化、立ち位置
の変更...▼自分の芯はしっかり持ちつつ、
意固地にならず、軽やかに変化できる自
分である、もっと世界は美しく、人生
は豊かに輝き始める。歳を取っていく自
分にも、言い聞かせているのです（麻）

飛び出す肉汁！
そしてホタテの旨味！！
自家製シウマイ。

酒と
つまみ

昨年、キッチンに新たに登場した
スチームクッカー。いわゆる電
気式の蒸し器なんですが、従来の蒸し
器に比べて蒸気が始まるのが早いの
でお手軽に使い、とても重宝していま
す。そしてこの導入により新メニュー
もいくつか出せるようになりました。
そのひとつが「自家製ホタテ入りシウ
マイ」！早くもリトスタ新名物に
なりつつある一品です。

すでにいくい匂いが漂ってきますが、
これを嗅げるのはキッチンの特権（笑）
出来上がったタネを皮で包んでいきま
す。ここがウチのシウマイの特徴。
二枚の皮で上下から包むことでちょっ
と大ぶりの形に仕上げます。
あとは蒸し器で20分ほど蒸せば完成。
アツアツをひと噛みすれば肉汁が飛び
出します。そしてホタテの旨み！
大きめなので食べ応えも十分。ビール
日本酒、焼酎、ワインでも、わりとど
んなお酒でも合いますので、まだ食べ
なごのない方、ぜひ一度、賞味あれ。
（ナベ）



蒸けてあつあつ！自家製シウマイ！！
あつあつにべろべろとやけてしるF!!(は笑)

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！」

ジャンル派な方にも、お酒派な方にもおおいに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！！

料理人、自らが
何度でもたべたくなる！
チキンカレーをぜひ。

ごはんとおかず



当店おなじみチキンカレー、
個人のお好みでオーダーできます！
香りがよいのが特徴です。

こ 最近、リトスタが紹介された
雑誌のおかげか「チキンカレー」
の注文が増えている。その分、これま
でないペースでカレーの仕込みに追
われることになり、まかないでは、僕
一人が頻繁にカレーを食べている。（と
言っても好んでなのだが）
そのカレー作りは、数時間かけて炒め
る玉ねぎに始まり、ショウガ、ニンニ
クと合わせ、ベースとなるものを作る。
さらに、すりつぶしたにんにくやバナ
ナなども加え、数種類の調味料を入れ
ていく。同時に、スパイスの香りを引
き立たせた自家製カレー粉でルーを
作って混ぜていく。
そうやって、いくつかの行程を重ね合
わせて生み出すものがカレーとして出
来上がっていく。仕込み作業は2日間
かけて、完成するのはだいたい閉店時
間の23時頃。お客様がいなくなっ
てから、生まれてたての味を味見するど
きがまた楽しみ。翌日は熟成していく
味を確かめるようにまた味わう。何度
も食べたくなってしまうのだ。
そんな当店のカレーはランチ限定！
夜はたまに「たまごチーズのリトス
タ焼きカレー」としてお出しすること
もありますよ！ぜひ！（ナベ太）

ママの 偏愛マップ



26 自分と向き合う

「最近忙しかったですか?」と歯科医。仕事ではいいパフォーマンスを毎日提供したい!その気持ちから、効率的に物事を勧めることで頭がいっぱい!一歩先へ、一歩先へ!と心も頭もせっかちに凝り固まって、果たして自分は「今」をどれだけ感じて過ごしていたらうか。

あるコラムにこんな言葉を見つけた。
「多くの人は、練習をすればうまくなると考える。しかし技術は、実は最後の3割だ。残りの7割は、技術を支える土台だ。それが何かは人によって違う。身体のコディションを整えることもかもしれないし、プレッシャーに負けない心の訓練かもしれない。技術は、それを発揮できる状態にあって、初めて意味をもつのだ。」

空と鉄橋と湯気...少しの雲、頭の上をそよよ無でいく風。あったかい露天風呂の湯に浸かりながら、下腹のあたりがぼかぼかして、身体力が抜けて行くのを感じた。ああ、久しぶりに美味しい空気を吸う。土台...それはすなわち自分の心と身体がどっしりゆったり、健やかにあってこそ。けれども、キャパシティを自ら設けて体力温存するのてなく、疲れた身体の回復力を高めることで、目一杯パフォーマンスを上げる...コレダー!と、十分の頑張る方向性を見出したのは先日のこと。自分と向き合う時間が増えてうだ。

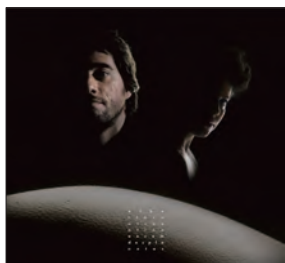
天 気に恵まれた休日、撤去された自転車を取りに行きながらサイクリング。目的地の近くにスーパー銭湯があるらしい、露天風呂付きた。先日、奥歯の一部が小さく欠けた。人は眠っている間に、その日の疲れやストレスを次の日に持ち越さないため、例えば歯ぎしりをしたり、歯をぎゅっと噛み締めたり、あるいは寝返りをうったりしながら、身体を整えようとするそう。無意識というのは怖いもので、意識のあるときの3倍以上(人によっては何十倍)の力が出るらしい。容赦ない力で食いしばられた歯はたまったもんじゃない。私の奥歯は眠っている間に自らの食いしばりでパッキリ欠けてしまったようだ。

当 見 聞 談

普段からブラジル音楽とか聴く方ではないんだけど(もちろん全然好きではない)、たまたま朝ごはんをたべながら聴いてたラジオから流れてきた ALBERTO CONTINENTINO、すぐ調べてすぐポチっと購入!

ブラジル人のベースシスト...セッションプレイヤーとして活躍中らしいと、その彼の初めてのリーダーアルバム...ともすれば気合いが入りまくるところが、あー、そこら辺がブラジルなのか?楽器の鳴り方にアンサンブル、リラックスしたボーカルと...仲間とわいわい音を作る、その親密で気軽、自宅のリビングで作ってるようなアットホームさ、ああ、こういう感じ、生活の中の音楽...さらにいつもの気分をちょっとだけ持ち上げてくれる...リラックスしてなにかしたいとき、ちょうどいい心地よさ。

ブラジルの軽やかな音楽の風、気持ちよく吹けば、仕事も遊びも暮らしもちょっとだけウキウキする、これからの季節にうってつけです!(お)



「AO SOM DOS PLANETAS」

ALBERTO CONTINENTINO
(INDEPENDENTE)

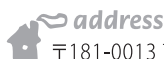


36 苦みが旨味に 感じるように

おまかせランチ
ごはん。

春 先は菜の花や山菜、新じゃがなど春野菜の美味しい季節。その美味しさの軸にあるのは、「苦み」だと思います。「苦み」は味覚の訓練によって大人になってから旨味と認識するものなのだそうです。だから苦いが旨い!

は大人の証拠!一度覚えるとクセになる美味しさなのです。そして苦みといえば見逃せないのが、野菜の皮や葉の部分。大根の皮や葉、蕪やセロリの葉っぱ部分は、捨てないで!この部分は独特の風味と苦みが美味しいのです。きんぴらや炒め物の具にしても、薬味としてもいいですが、簡単なのはパスタやカレーの具にしてしまうこと!カレーの力強い包容力に及びませんが、パスタにおけるオリーブオイルのやさしい包容力は、苦みを旨味に感じさせる入門編にうってつけ。ひと味違う個性派パスタの具にぜひ、取り入れてみてください。



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!



● 04/05 月のお休み

毎週月曜日は定休日、5月はGW 振替休日としてちょっと長めの12日(木)～16日(月)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。

04月: 4(月)/11(月)/12(火)/18(月)/25(月)

05月: 2(月)/9(月)/12(木)～16(月)/23(月)/30(月)

その他、予定などはホームページでご確認、またお電話で直接お問い合わせ下さい。



● 山本高樹 写真展「風息の行方 ラダック ザンスカール スピティ」開催中です!

久し振りの店内展示は山本高樹さんの写真展「風息の行方 ラダック ザンスカール スピティ」、3月29日から5月29日まで開催中です! 関連書籍の販売に、4月末には写真の入れ替えもありますよ! お楽しみに!



春は別れの季節、当店も週末夜のホール係はあまりに、すっかり主力のなほさんがこの春当店から離れていきました。ふたりとも1年ほどではありましたが、それぞれの魅力で存分にがんばってくれましたね... 本当にありがとう。そしてまたそれぞれの場所でがんばっていきましょねと、もちろんワタクシド



もがんばりますよ! というわけで当店スタッフも大募集中ですよ (お)



隔月発行にもかかわらず全然遅れまくりで申し訳ありませんと、この春はあれこれ雑誌にも取り上げていただいて、思いがけず忙しかったりもして、ええ、ありがとうございます (苦笑) (お)

「リスタぽきん」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「リスタぽきん缶バッジ」や「リスタ米ぬか石けん」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。

