

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。

# 隔月新聞 ごはん

第142号

2016年5月

ふだん着のじちもん  
Little Star Restaurant  
リトルスター・レストラン Mitaka, Tokyo



○一六年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで十二周年を迎えます。オープンした頃は想像もつかなかつた十二年後…ここにこうしてお店を続けていらっしゃるのも、お客様のおかげです。それでも未だに「三鷹に住んで〇十年になるし毎日前を通っていたけど全然気付かなかつたわ！」と言われることもしばしばですが、

**十二周年です。**

地道に続けることがなにより、三鷹になくてはならないお店になつていいたいと思います。これからも「リトルスター・レストラン道」を追求して精進してまいりますので皆さまよろしくお願いします。

なお今年も恒例の記念品(例のモノ)を用意しております。なくなり次第終了となりますので、ぜひお説き合わせの上のご来店、コロよりお待ちしております。



**おがづこまで**



お客様の顔の見える仕事がしたい…そう思い立ってお店を始め、毎日に向きあつて、気づいたら十二年。始めた頃も今も、将来の夢とか展望とかはつきりしたものはない、ただ楽しい方へ、がむしゃらに頑張ってきました▼楽しいと一口に言つても、もちろん樂(ラク)な話ではありません。何を樂しいと感じるのは、人によりけりだと思いますが、ちょっと無理をしてでも「人様の喜んだ顔を見たい」。それが私たちオーナー夫妻の「樂しい」です▼そのために私たちは、何をしてはいけないのか。「これほどあるべきか」「本当にそれはよいことなのか」と考えたり相談したりお客様に直接聞いたりと、いちいち、何かにつけて考えました。面白い性格なのです!

▼同時に、お店が成長するにつれ「スタッフを育てる」という意識が芽生えました。マニュアルはありません。自分で考えて、お客様とお店のために動ける人になってほしい。スタッフの個性に応じて育てつつ、私たちも育てられる、日々実感しています▼美味しいごはんと、楽しく丁寧な接客。格好よすぎず居心地の良いインテリア、心地よい音楽、肩のこらない「ふだん着のじちもん」…十二年前に決めたお店のコンセプトは、今も変わらずどうりどお店の中心あります▼一回りして初心に帰り、そのまた次へ。螺旋階段のように上つていけたらいいなと思いつつ、目の前の一步、また一步です(麻)



little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant

2

あなたの好き嫌いも  
ひとつ減るかも？!  
自家製レバーペースト！

酒と  
つまみ

ク セのある食材というのは、好き嫌いをほつきりさせるし、食べ嫌いにもなりかねないもの。僕にとっては、レバーがそのひとつ。食べられないわけではないが、内蔵独特の食感と味がなんとも好きになれず…

でもでも、リトスターのレバー料理と言えば、「自家製レバーペースト」。これは自慢の一品です。当店のレバーペーストを楽しみにしてる方がいらっしゃるように、僕にとってもレバーの美味しさを知るに。

バターでニンニクと玉ねぎを透明感が出るまで炒めてから、レバーは炒める。



リトルスターコレクション —略して「リトルコレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おいしくお召しいただける  
家庭料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



一年を通して手に入れども、やはり季節モノの野菜は格別です。  
「茄子」が美味しい季節になりました。  
先日久しぶりにランチに登場しました。  
茄子のひき肉サンド(ラブ)。冬の間は  
お休みしていた茄子メニューが華々しく  
再開したのを、ワード!と両手を挙げて  
歓迎したのは松だけじゃはず…!  
茄子をまるごく均等な輪切りに。合  
い挽き肉で作ったタネを丁寧に挟み込  
み、パン粉をつけたらカリスト揚げま  
す。ふっくらとした揚げたてをぱくり  
とかじる…アツアツ肉汁と茄子の旨  
み汁が口いっぱいに広がります…ケ

夜メニューのみですが、「茄子と豚バラ  
肉のベトナム風蒸し」…こちらは豚バラと一緒に蒸して焼きにした茄子にナン  
チラベースのタレをかけて、パクチー<sup>をのせたモノ</sup>で、飯くさ~い」と、  
言わざにおれない、「必殺」ご飯が進  
んでしまうがない」メニューです。(ぬ)

チャップソースをちょいと付けると酸  
味もプラスされてなお旨い。挟んで揚  
げる系は茄子の得意分野!ランチでは  
「茄子と蓮根のほさみ揚げ」、もう少し  
暑い時期になると「茄子とズッキーニ  
のほさみ揚げ」、どれも、飯の良きパ  
ートとなることでしょう。

じはんと  
ぶつかま

季節のはじまり!  
挟んで揚げてジュワツ!

その4  
原点の味

ナベヤの人の  
「毎日月曜日は『原点の味』で♪」

ほこのところ自腹があまりできていません。忙しいおかげでそこのヒマがないのはありがたいことです。が、困ったことにそれではここに書くネタがない!

なので今回はちょっと趣向を変えて、自分の「原点」といえる話を少し。今から10年くらい前になりますか、なんどなしに始めた食べ歩き。中でも麺類は一人でも入りやすく、またちょうどアーモンが来ていたこともあってラーメンは特によく行っていました。

ウチは両親(特に父親)も食い道楽で小さい頃からいろいろなものを食べさせてもらっていたものあって、自然と舌は鍛えられていました。しかし自分でお店を探し始めるとなるとこれがなかなか難しいもの。始めたばかりの頃は自分の好みもよく分からず、「うーん、こ、これは美味しいんじゃないかな、たぶん美味しい」という思いをしながら食べていました。そんな折、趣味の競馬場ついでに立ち寄った一軒のラーメン屋。名古屋の隣、豊明市にあるそのお店は、当時名

はこのところ自腹があまりできていません。忙しいおかげでそこのヒマがないのはありがたいことです。が、困ったことにそれではここに書くネタがない!

なので今回はちょっと趣向を変えて、自分の「原点」といえる話を少し。今から10年くらい前になりますか、なんどなしに始めた食べ歩き。中でも麺類は一人でも入りやすく、またちょうどアーモンが来ていたこともあってラーメンは特によく行っていました。

ウチは両親(特に父親)も食い道楽で小さい頃からいろいろなものを食べさせてもらっていたものあって、自然と舌は鍛えられていました。しかし自分でお店を探し始めるとなるとこれがなかなか難しいもの。始めたばかりの頃は自分の好みもよく分からず、「うーん、こ、これは美味しいんじゃないかな、たぶん美味しい」という思いをしながら食べていました。そんな折、趣味の競馬場ついでに立ち寄った一軒のラーメン屋。名古屋の隣、豊明市にあるそのお店は、当時名

古屋で有名だった某店で修行された人がやっているそう。期待しながら一口、「あっ!」

美味しい。その修行元の店はちよくちよく行っていたので味の比較がしやすかったのもありますが、こっちの方が美味しく感じる。というか好き。ああそうか、これが好みの味というやつか。自分がこれまで瞬間でした。

つい先日も帰省した折に食べに行ってきましたが、やはり美味しい! 醤油、塩、味噌、それに魚醤を使ったラーメンなどどれも美味しいですが、自分の一番の才 스스로は白醤油。この御主人は元々和食の出身らしく、そのせいか魚介のダシの取り方が非常に上手で、それと鶏ガラを合わせたスープは絶品なんですが、普通の醤油よりやや風味が抑えられた白醤油を使うことでその魚介ダシの味や香りを余すことなく堪能できる、まさに至福の一杯。最後の一滴まで飲み干すこと間違いなし! この味が東京では味わえないこと、これが悩みですね(笑)



# Monday is a Holiday.

thanks! the 12th  
Anniversary





little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant



ふ・じ・ん・着・り・じ・も・と

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

## 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 0422-45-3331

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)

にぎやかな是食屋さんの時間。

★ 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。

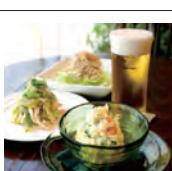
★ 三鷹の名店まほろば珈琲店で焙煎された、ほどよい苦みとコクのリトスタブレンドコーヒーに農園直輸入のリーフで丁寧に淹れる紅茶、スイーツに軽食、もちろんあります。



ディナー・タイム 18:00～23:00

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!



## map



## ● 06/07月のお休み

毎週月曜日は定休日、6月の月イチ連休は20日(月)～21日(火)、7月は17日(日)～18日(月・海の日)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ひします。

06月: 6(月) / 13(月) / 20(月) / 21(火) / 27(月)

07月: 4(月) / 11(月) / 17(日) / 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。

## ●閉店時間変更のお知らせ。

この度当店は閉店時間を変更させていただきます。営業日は火～日まで例外なく

閉店時間: 23:00 (ラストオーダー 22:00)

みなさんにはご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願ひします。

## ●宴会、パーティ、ご予約承ります！

6月は暑気払いの季節!わいわいみんなでおいしいごはんもいいね!と当店でも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～、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。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。



店長ミヤザキ、実はここ数

年悩まされて続けてきたのは

極度の貧血..子宮筋腫が原因で、今までだましましやって来ましたが、時々調理中に倒れたり、仕事上がりは急に倒れてアタマを切ったりすることも。



さすがにこれでは仕事を...お店を続け

ていくにも支障があるしと先日の当店GW振替休みに手術を受けました。幸い腹腔鏡での手術は術後もよく、ぼちぼち復帰しつつ、また心機一転がんばってあります(お)



10周年もひとつの節目だけれど、干支で言うとひとまわり、12年もまたいいものだねと...店長ミヤザキの手術に閉店時間の変更、いろいろあるけど変わらぬご愛顧よろしくお願い申し上げます。

## 「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」への募金を募っています。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ヂ」や「リトスタ米ぬか石けん」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。

