

「隔月新聞ごはん」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143号

2016年7月

ふだん着のじゅもん

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

夏が来な思ふ

太陽の光と

頬張る

野菜の

おじいちゃん

暑

くても、ムシムシして、食欲がない...なんて言ってる場合じゃないですよ! 夏が旬の野菜は、力強い太陽の光を存分に浴びて、栄養も美味しさも絶好調! 体の熱を抑える効果のある野菜も多いので、ぜひ野菜をモリモリ食べて、夏を乗り切ってください。リトスタがお手伝いいたしますよ。

蒸し茄子をニンニク入りのごま醤油たれであえて、おろし生姜でこっくりさっぱりといただく「冷やし茄子・ごましょうゆだれ」。塩揉みしたゴーヤと蒸し鶏隠し味の青じそをオリーブオイルと醤油であえた「蒸し鶏と塩もみゴーヤのサラダ」。自家製の梅リンゴ酢と醤油で作った「梅しょうゆドレッシング」で揉んだトマトが美味しい「トマトと蒸し鶏のサラダ」。などなど夏野菜が主役のメニューがもりだくさん。食欲がなかったらリトスタへGO! ですよ!

トマトと蒸し鶏のサラダ

お好みで自家製!!
梅しょうゆドレッシング!!

蒸し鶏と塩もみゴーヤのサラダ

ゴーヤとオリーブオイル!
青じそがアクセント!

冷やし茄子・ごましょうゆだれ!!

冷やし茄子・ごましょうゆだれ!!

小星★人語

先日訳あって入院。手術した。極度の貧血と縁を切るため、四十二年間生きてきて始めての入院と手術。しかしこの決断はこの先自分らしく生きるためには必要だったし、今、とても良かったと感じている。歳とともに自分の体と向きあう必要に迫られる▼一方ツレアイも大病はないが、尿酸値、中性脂肪値などお酒にまつわる血液検査結果の値が軒並みよろしくない。見た目は痩せていても体の中は...ということと、最近では自己流で腹筋、腕立て伏せ、チベット体操などトレーニングに励んでいる。そして夫婦そろっての片道三千分の徒歩通勤。やりたいことをやり続けるために、生活を、体を、変えていくことを私たちは選ぶ▼そして十二年間お店を続けてきて、今「人手不足」という過去最大の危機に陥っている。スタッフを募集すれども応募がない。

しかし様々な理由で職を辞すスタッフはいる。その補充が追いつかない。過去のスタッフに連絡して助っ人に来てもらったり、お客様に向いていない人材をスカウトしたり、あの手この手で対処しているが、危うい橋を渡っている感はない。変わるべき時なのかもしれない、と思う。少ない人数でもサービスの質を落とさず営業する形を模索している▼変わるらないこと、変えていくこと。変えてはならないことのために、変えることが出てくる。本質は変えずに、形は自由に変化する。これから当店、変革期に向かいます(麻)

ひやっつるっつ
お豆腐ならば
あの手この手で夏肴。

あ んまり暑くて、食欲がしぼんだ
ときでも美味しく食べられるお
豆腐。ひやっつるっつと喉越しも良くて
夏のつまみにモッテコイですよ。
リトスター定番の「元禄やっこ」は、かつ
お節、ネギや生薑にみょうがも...と薬味
を効かせてお醤油でいただきます。そ
してもう一つ、豆腐の上に万能ネギを敷
きつめて、ちょこんちょこんと生薑をお
いたらごま油を垂らして塩を振って
いただく「北京やっこ」。こちらにも不思議
とさっぱりしていて、ごま油と小ネギに
絡めてつい箸が進みます。
この時季だから、オススメしたいのは



あやこゆのせている豆腐...!!
豆腐の味が2倍で、主役は豆腐
ないかんじがイイですよ。ちっと
見習、たうがよこやうた(苦笑)。

「揚げ茄子のリャンパン豆腐! 夏野
菜の茄子を素揚げして豆腐の上に乗せ
たら、リャンパンたれをたっぷりかけ
ていただきます。酢と醤油ベースのた
れに、にんにく、生薑、豆板醤をピリ
リと効かせた中華風、ちよっと大人な
やっこです。パクチーものせますが、
苦手な方は別添えもできますよ。ひと
手間かかった「たれ」に冷やっこと思
えぬ食べごたえ、いつか独り占めした
いと目論んでいます。
余談ですが、富山では豆腐のことを「どっ
ぺ」と言います。「ほった みたいに
柔らかいからではないのかな(笑)(ぬ)

酒と
つまみ



リトスターコレクション — 略して「リト・コレ!」

ど派な方にも、お酒派の方にも おいしくお召し上がりいただけます。
家庭料理のお店に、当店自慢のメニューの数々をご紹介します!!



ゴートの苦味が得意じゃなかったけど
豆腐とネギでチャンプル! オリーオイル
でサラッと、いつの間にか好きになって
ました。苦手な方もこの夏はツツライ!!

今や夏野菜の定番!
ゴーヤパワーで
疲れ知らずの夏を!

ゴ ゴゴーヤゴーヤ、強いさよ、
なんて歌が流行ったのはもう何
年前だったか、今や夏野菜としてすっ
かり定着したゴーヤ。ビタミンCをは
じめ栄養も豊富で夏バテ防止にもピッ
タリな食材ですが、もちろんリトスタ
にも様々なメニューが登場します。
まずお昼には「ゴーヤとオクラの豚肉
巻き揚げ」。当店でも「二を争う人気
ランチメニューのれんこん豚肉巻き揚
げ」、夏場はゴーヤバーションでお出し
します。ゴーヤの苦味と豚肉は相性バ
ツケン! カレー塩とのマッチングも
バッチリで、個人的にはれんこんより

ごはん
おがす

つボ太の

だんごやぶ。だんごやぶ。

その9

「ビリヤニ」って？



仕 事柄のせい、せつかくの休日
は、疲れた身体を休めるよりも、
できればどこか他のお店の美味しいも
のを食べに行きたくなる。そして、店
探しは願わくばネットよりも人から
教えてもらったところが一番いい。休
前日、アテもなく店探しをしている
と、そういえば、少し前に嫁の友達
が「ビリヤニ」が美味しいって言って
た店にヒットする。しかし、そもそも
「ビリヤニ」って何だ？と思う。僕自
身、インド料理は好んで食べにいく方
だが、「ビリヤニ」を提供している店
はそう多くはなく、聞いたことある
けど、よく分からない食べ物。調べ
ると、香りの高い高級米・「バスマティ米」
を使ったスパイスの炊き込みご飯とい
うものらしい。しかも、カレーとご飯
を炒めた簡易的ビリヤニなものではな
く、そこは本場の調理方法で手間と時
間をかけたものを出しているらしい。

ここ最近暑さにやられてそう、身
体がスパイスの刺激を欲しているのも

あって、早速食べに行った。

初めての食べ物なので、食べる前はワ
クワク感、そして食べてみると、きっ
ぱり「美味しい！」とも言えないよう
な何とも言えない不思議な感じ。僕は
ランチ最後の客だったこともあって、
店主に「僕は今日が初めてのビリヤニ
なんです」と話しかけてみた。親切に
も作り方の説明をしてくれた。驚いた
ことは、米とカレーを何層かにして蒸
すという方法で、仕込みに4時間、見
た目は手間がかかってないように見え
て、値段も高く感じるかもしれないし、
食べて何を食べるのか分からないで
しょ？と笑った。なるほど、白い
米とサフランで黄色くなったご飯の混
じり具合と、カレーの時折の固まり部
分がそのつくり方の証し。帰り道には、
また食べたいなという気持ちの満足感
が沸き起る。ご飯が作りだした幸せ
な気持ちは、また明日からの大事なエ
ネルギ源。ちなみに当店ではビリヤ
ニは出してませんからー(笑)

37 身体が弱った
ときには



まほろば珈琲

訳 あって入院して手術を受けた。5
泊6日の入院の病人食、ついで
にダイエットと思ったけれど、期待した
ほど痩せずに退院した。しかし手術と
慣れない療養生活、安静におかな
なければならないのもあって、元気なとき
のように食欲が湧かない。まず食べたいな、と思ったのは…お
味噌汁と甘辛味の煮物！日本人だなと思うわけです。それか
らカボチャ、ほうれん草。甘みの強い野菜と味の濃い野菜は、
食欲を刺激してくれました。とにかく身体が、いいものを求め
ている感じ。身体の声をよく聞く機会になりました。そして、本
当に美味しいものとは何か、ということについてあらためて考え
させられました。必要以上に過敏になるのは主義じゃないけれ
ど、本当に身体にあったもの…一人の人間としてはもちろん、料
理人としても、それを意識して作りたいと思うのでありました。

鎌

倉の辰巳邸で行われているスープ教室
は、今年で20周年を迎えた。そこで
語られる言葉を記録した、初の講義録が本
書である。入会まで10年待つとも言われる
この教室の教えを、少し体験できる。それは
私にとって、新鮮であるとともに、自分の料
理への想いを確認する、貴重な体験となっ
た。料理という素晴らしい道を、自分が歩
いている喜びを感じる。ちょっと怖いおばあ
ちゃんの言葉に耳を傾ける、自分もこうい
うおばあちゃんになるかもしれないと思う。名
言の宝庫。「日本の国は絶対に豊かにはなら
ない。油断してはだめなんだ。生きていきや
すさというものは、自分で作り出さなくては」
「馬鹿馬鹿しい人にならないためにはどうし
たらよいですか?」「よく見る、よく聞く、よく
触る事が大事ね。そうして得た情報につ
いて、常に考えていること。その考えを整理
するために、勉強してするのはすから
ね」「練習のないところにあるのは思
いつき。気づきではないの」。書きさ
れないなあ。

「スープ日乗 鎌倉スープ教室全語録」

辰巳 芳子 (文藝春秋)



まち見聞録



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

12:00 ~ 14:30

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

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



お知らせ。



● 08 / 09 月のお休み

毎週月曜日は定休日、8月はお盆休み、ちょっと長めに12日(金)~18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。

08月: 1(月)/8(月)/12(金)~18(木)/22(月)/29(月)

09月: 5(月)/12(月)/19(月)~20(火)/26(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。

● 開店時間とランチ営業時間統一のお知らせ。

8月から営業時間は開店時間とランチの営業時間を変更いたします。営業日は火~日まで例外なく

開店: 12:00 ~ ランチ営業 14:30 まで

今回の変更で、当店の営業は開店お昼12:00~閉店23:00(ラストオーダー 22:00)に統一となります。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いします。

● 宴会、パーティ、ご予約承ります!

夏はみんなでわいわいビールをのむのがうれしいね!と(笑) 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。



先日週末は遅めのランチ、なんの予告もなく突然のご来店は当店初代ホールスタッフの清水さん!結婚を機に当店を卒業...風の便りにお子さんが生まれたと...きつとすてきなお母さん、日々忙しくしてるんだらうなと思っておりましたが...いや、変わらぬすてきな笑顔に元気でシアワセな清水さんご一家、来てくれてホントありがとねと、ええ、たまにはまたうちに里帰りしてね(笑)(お)



三鷹集後記

毎月新聞が隔月になったのを皮切りに、閉店開店ランチ営業と営業時間の変更、さらに今後はメニューの見直し等々、今年は開店以来の大改革!みなさんご理解の程よろしくお願いします(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。

