

隔月新聞 ご*はん

第144号

2016年9月

ふじん着うじもん

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

立派なところ
あります

リトスタには、いくつかの惣菜を「ちょこちょこ」つまめる「ちょこもりメニュー」があります。ランチなら「店長おまかせ ちょこもりランチ」、夜には「酒の肴盛りあわせ」。見た目にも楽しく、栄養バランスもよくなる! 当店のおすすめであります。

おおきいの マリネ

酒の角
盛りあわせ!
(2800円~3800円)
600円

アリラウーの
アラウシ

昆布と牛肉の 炒り煮

南齊書

店長おまかせ ちよこモソうんち! (3歳・5歳児・小学校1年生)

(二〇〇・九〇三・小金本133)

1.100 H

じゃが、もと キトベツのサブシ

2020-2021

月刊エキサイト 2003年3月号

小星人語

シフトの関係上、夜ごはんがいつも遅い時間になっ

ほくほくのさんまの旨味、
南蛮漬けもいいけど、
たづな揚げもね！

酒と 燗

秋 が旬の魚といえば、そう聞かれたらほとんどの日本人はこう答えるでしょう。そう、さんま。
この時期になるとリトラストでも多くのさんまを捌きます。脂ものってキュッと締まつた身は見るからに美味しいぞ。思わず「新さんま捌こう♪プリアリ 新さんま♪」なんて映画「アナと雪の女王」挿入歌「雪ダラマ作ろう」の替え歌を「うざさんま」じまつたり（笑）。そんな旬のさんま、当店自慢の南蛮漬けなどにしてももちろん美味しいですが、イチオシはなんどいっても「たづな揚げ」！長ねぎにさんまと海苔を

し・秋あがりといった季節の日本酒にはピッタリな一品です。お酒の弱い方には今の時期ならでは「シャインマスカットのワインカクテル」もいいですね。(意外と呑いますよ) 秋の夜長はぜひさんまで一杯、といきませんか? (ナベ)

A close-up of several pieces of Japanese nigiri sushi. Each piece consists of a slice of eggplant (ubame) with a green wasabi center, topped with a slice of salmon (sake) and a layer of cream cheese (feta). The nigiri is wrapped in nori (seaweed) and served with a side of tempura.



「イラスト-コレクション——略して「コレ」！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれが楽しめる
豪華料理のお店で、当店自慢のメニューをぜひお召し下さい!!



カレーだけじゃない！
スパイスはいつもの食材を
おいしく変身させる。

リ トスターで働き始めてから知ったのが、スペインの面白さ。それは、キャベツでもにんじんでも「リアンダー、ターメリック、チリ」といつたスペイスと調理すると、よく知ったなじみの味からは変身し、香りは食欲を刺激するところだ。

スペイン料理の代表格と言えば、当然カレーかもしない。でも当店では他にも「カシューナッツのスペイン炒め」「にんじんのスペインサラダ」「じゅわいもとキャベツのサブジ」「肉だんご」とかぼちゃ、茄子のスペイントマト煮込み」「手羽元と野菜のスペインスー

「煮」、デザートに「バナナカルダモニアイスクリーム」と数多くスペイント用いた料理をお出ししています！そんな中でも、一つのスペイスが立っているのも結構好き。「にんじんのスペイスサラダ」はコリアンダーが引き立役、「じゃがいもとキャベツのサブジ」はクミンシードのアチアチとした食感も含めて美味しい。スペイスと野菜の組み合わせは、具材のもう知らなかつた味を引き出してくれる。日によって出す料理は変わりますが、奥深いスペイスの世界を少しでも美味しいと樂しみでもうえたならうれしい！（クボ太）



スマタの偏愛マップ

27 パモジャ

私の住んでる街には喫茶店がたくさんあるが、中でもとびきりお気に入りの場所がある。そのお店は、かれこれ30年以上営業しているらしく、かなり年季の入った風貌だ。

観

たい観たいとおもいつつ、見逃してしまっている作品というのがいくつあって、この作品もそのひとつだった。西川美和監督作品には何か「ひつかかる」ものがある。それは白黒・善悪のように決着のつかない、その間に存在する一言では表現できない大切なこと、そのものである。そのものを伝えるために監督は映画を撮る。そし観客は簡単には言葉にできない何かを受け取る。何だか分からぬけど何かが残る。これって、とても真っ当な映画なんじゃないだろうか？

物語の本筋ではないかもしれないが、私にとって深く心に残ったのは「死に方を選ぶ」ということの難しさだった。まつとうな医療、真っ当な治療、最新の設備や薬…そういうものに囲まれて、当然のように手を尽くさること。それは患者にとって、本当にしあわせなことなのか？ 私はどうやって死を迎えるだろう？ 答えなど無い、けれど希望はある。いつか死を迎えるその日まで、考え続け揺れ続ける。(麻)



ディア・ドクター



「ディア・ドクター」

監督：西川美和

出演：笑福亭鶴瓶、瑛太

わゆるお洒落で洗練された力フェ…よりも、いかにも年月を重ねて街の風景の一部に溶け込んでしまったような、古い喫茶店っていいなあ、と思う。

私の住んでる街には喫茶店がたくさんあるが、中でもとびきりお気に入りの場所がある。そのお店は、かれこれ30年以上営業しているらしく、かなり年季の入った風貌だ。

座席は四人掛けのテーブルが二つと方ウンターハーフ席くらいで小ぢんまりとしている。にもかかわらず、店内には所狭しといろいろな置物や、看板、絵が飾られており、元々オーナーの趣味だったり、お客様からの頂き物だったりするのだろうが、しげしげ眺めて

飽きない。普段から聴いているわけでないが、店内のジャズに嫌味はないが、まったく気にならない。それは、やっぱり彼女が一人ひとりのお客さんとお話ししながらちゃんと気配りされていて、こちらが大事にしてもらっているのが感じられるから。そして何といつも、『飯が美味しい…！』

私がいつも頼んでしまう生姜焼き、ちゃんと手で切られたキャベツの千切

りに酸味のきいたドレッシング…ちょ

こんと添えられたマヨネーズと生姜焼きの甘辛いタレが三位一体となつて

絡んで飽きずに最後まで食べられる。

先日、どうしてもこのご飯が食べたくなり、閉店間際に駆け込んだにもかかわらず、食事のあとに梅昆布茶まで出して下さり、「ゆっくりしていいでー！」と、さらにはそのおかわりまで頂いてしまった。いやはや、器の大きな方です。ちょうど私の母世代よりも少し若いくらいの、働き者の彼女。本当は教えたくないけど、こっそりこだけの話ですよ(笑)、お店の名前は「パモジャ(Pamoja)」。スワヒリ語で「共に」「一緒に」という意味のようだ。

当たる 見開き読

38

海藻大好き



まほろば珈琲

あ、買い物し忘れた…家に野菜があまりないな…なんて時にでも、これさえあれば野菜不足の危機を脱することができる…それは海藻です！乾物でいろいろと用意しておくと、いざというときとても便利。わかめなら塩蔵わかめという手もありますね。我が家ではひじき、すき昆布、めかぶ、ふのり、あおさなど様々な海藻を乾物でストックしています。使い方は簡単。水でさっと戻してお味噌汁の具に、というのが基本として、サラダの具材に、やつこの上にのせて、蕎麦やうどん、ラーメンなど麺類の具にも活躍します。ちょっと変わったパスタの具としても、意外といけます。最近は海沿いの街に旅したときなど、市場や道の駅、お土産物屋さんで乾物海藻を探し、自分の家へのお土産としたりしています。変わったものが見つかりするんですよ！ぜひぜひ、常備をお勧めします。



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant



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

12:00～14:30



にぎやかな毎食屋さんの時間。

★ 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。



ディ・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



● 10/11月のお休み

毎週月曜日は定休日、10月は体育の日の三連休にあわせて、11月は最初の週末でいただきます。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。

10月: 3(月) / 10(月) ~ 11(火) / 17(月) / 24(月) / 31(月)

11月: 6(日) ~ 7(月) / 14(月) / 21(月) / 28(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。

● キッチンにホール、ともにスタッフ募集中です！

当店ではこの度、キッチンをがっちり任せられる社員スタッフに週末ホールのアルバイトスタッフを募集しております。特にキッチンスタッフは、今すぐは無理でも来年早々くらいから入れます！ってな方、大歓迎！ 料理が好き、たべるのが好き、人を おもてなしするのが好きな方、未経験でもやる気と謙虚な 姿勢を持っていらっしゃる方なら大歓迎！ 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。

● 奨会、パーティ、ご予約承ります！

いよいよ秋は実りの秋！ 食欲の秋！ 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作りています。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。



夏の終わりは8月末で当

店を卒業したのは早番

ホールスタッフのウメさん... 最初の頃

はずいぶんと厳しいことも言いました

けど、中堅からベテランになるにつれ

すっかり仕事の出来る、またその人柄

のよさ、お客様にも好かれるスタッ

フとして... 実に4年の長きにわたり

お昼時をしっかりと支えてくれまし

た... 努力と成長と誇りを持ってまた新しい人生。応援していますよ！ (お)



今年の夏は涼しく、さらに8月末からの雨がちのお天気続きの9月と... お天気はどうにもできない訳ですが、ええ、もう笑っちゃうくらいキツイ夏でした (苦笑)。秋はよろしく頼みます、ハイ (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~くよろしくお願ひします。

