

「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144号

2016年9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  
 リトスタには、いくつかのお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！ 当店のおすすめてあ  
 ります。

花子とヨコの  
 マリネ

蒸し鶏とセリウの  
 4こぶあえ

酒の肴  
 盛りあわせ!  
 (2品or3品)  
 600円

カリッパリ-の  
 あつらひ

昆布と牛肉の  
 炒り煮

南蛮煮

ひじきとわかめの  
 ナマリ-マウ

店長おまかせ  
 ちょこもりランチ!  
 (ごはん・お味噌汁・小鉢3品)  
 1,100円

じゃがいもと  
 キャベツのサブジ

いんじんの  
 ストロアスウラッ

月夕の巻玉子  
 甘辛煮

## 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  
 てしまふ、しかも夏バテ  
 体質のスタッフに、夏前  
 から夜弁当を作ることに  
 なった。賄い価格でほぼ  
 毎日のように作る。賄い  
 だからあり合わせのものを  
 入れるのでいいよね！と始  
 めたものの、やってみると  
 いろいろかわってしまふ、  
 料理人気質▼お弁当といえは  
 冷めても美味しい、というこ  
 でつくっていただけで、家で食  
 べるなら温められる。けれど温め  
 直すと美味しくなくなるフライや天  
 ぷらはなるべく避けたい。お皿に移  
 す心の余裕がないときも多いので、温  
 めたいものと冷たいもののお弁当容器  
 は別々にしたい。容器に仕切がないので、  
 隣同士は味が多少混じっても美味しいもの  
 を：▼夜遅くに食べるもので、あんまり  
 ガツツリしたお弁当だと、翌日に響く。かと  
 いってあっさりしすぎると、昼賄いから時間が  
 あいてお腹が空きすぎた胃に物足りない。消化の  
 悪い肉は控えめがよいが、食べ応えのある弁当にす  
 るにはやっぱりお肉が登場してしまう。毎日胃の調子  
 と食欲の度合いとを食べる本人に取材しながら、飽き  
 の来ないように手を変え品を変え：▼お弁当で面倒！  
 というお母さんの声は多々聞けれど。私には仕事の合間  
 に、ゲームのように献立を組み立てるのはなかなか楽しいこ  
 とだ。食べる人の状態に応じて、味・栄養・詰め方・彩り：な  
 どをば考えながらきゅんと話め込む。お弁当の宇宙奥深し！（麻）

ふだん着のじむ  
 ミニ-は一例です。

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！

酒とつまみ

**秋** が旬の魚といえは？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スタでも多くの  
さんまを捌きます。脂ものってキュッ  
と締まった身は見るからに美味しそう。  
思わず「新さんま捌こう！プリプリ  
新さんま！」なんて映画「アナと雪  
の女王」挿入歌「雪ダルマ作ろう」の  
替え歌を口ずさんでしまったり(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、イチオシはなんといっても「たづ  
な揚げ」！長ねぎにさんまと海苔を

くるくると巻き付け天ぷらにしたもの  
で、名前の由来はその形が馬の手綱に  
似ていることから？ほくほくさんま  
の旨味に海苔の風味と長ねぎの甘みが  
加わって、もう、たまりません！芯ま  
でアツアツなので食べるときにはご  
注意を。ビールはもちろん、ひやおろ  
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の「シャインマス  
カットのワインカクテル」もいいです  
ね。(意外と合いますよ)。  
秋の夜長はぜひさんまで一杯、といき  
ませんか？(ナベ)



真ん中に、青ねぎ、三枚にあまの  
命のこころとくすりとききりけし  
その外に、さきに海苔を巻いて  
かり揚げして「たづな揚げ」!!

リト★エル

Little Star Collection

リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

じゃわ派な方にも、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!!



この季節はなんといっても  
「今宵と野菜のスパイス」  
が、あつたかあつたかスパイス

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。

ごはんとおかず

**リ** トスタで働き始めてから知った  
のが、スパイスの面白さ。

それは、キャベツでもにんじんでもコ  
リアンダー、ターメリック、チリといっ  
たスパイスと調理すると、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。

スパイス料理の代表格と言えば、当然  
カレーかもしれない。でも当店では他  
にも「カシューナッツのスパイス炒め」  
「にんじんのスパイスサラダ」「じゃが  
いもとキャベツのサフジ」「肉だんご  
とかぼちゃ、茄子のスパイストマト煮  
込み」「手羽元と野菜のスパイススー

プ煮」、デザートに「バナナカルダモ  
ンアイスクリーム」と数多くスパイス  
を用いた料理をお出ししています！  
そんな中でも、一つのスパイスが引き  
立っているのも結構好き。「にんじんの  
スパイスサラダ」はコリアンダーが引き  
立て役、「じゃがいもとキャベツのサフ  
ジ」はクミンシードのチヂチとした  
食感も含めて美味しい。スパイスと野菜  
の組み合わせは、食材のもつ知らなかつ  
た味を引き出してくれる。目によって出  
す料理は変わりますが、奥深いスパイ  
スの世界を少しでも美味しいと楽しん  
でもらえたらうれしい！(クボ太)



## ママの 偏愛マップ

### 27 パモジャ

「わゆるお洒落で洗練されたカフェエ…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、古くい喫茶店…いいなあ、と思う。」

私の住んでい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がある。そのお店は、かれこれ30年以上営業されているらしく、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カウンター六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か、しげしげ眺めて

飽きない。普段から聴いているわけではないが、店内のジャズに嫌味はなく、何故かつるつるから不思議。初代オーナーから引き継いで今は女性の方が一人で切り盛りされているようで、混雑時は大変そう。注文を伺うのも、調理するのも、お会計も片付けも全部彼女ひとり！そこそこ待たされるのだが、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ながらもちゃんと気配りされていて、こちらが大事にしているのを感じられるから。そして何となく、ご飯が美味い……！

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……ちょっとと添えられたマヨネーズと生姜焼きの甘いタレが三位一体となっ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関わらず、食事のあとに梅昆布茶まで出して下さり、「ゆっくりして……てー！」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、少し若いぐらいの、働きの彼女。本当は教えないけれど、こっそりここの話ですよ(笑)。お店の名前は「パモジャ (Pamocha)」。スワヒリ語で「共に」「一緒に」という意味のよう。

## 当 見聞談

**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かあって、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「ひっかかる」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。そして観客は簡単には言葉にできない何かを受け取る。何だか分からないけど何かが残る。これって、とても真つ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。まっとうな医療、真つ当な治療、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たいだろう？ 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」

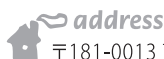
監督：西川美和

出演：笑福亭鶴瓶、瑛太



### 38 海苔大好き

**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、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、ラーメンなど種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ったりするんですよ！ぜひぜひ、常備をお勧めします。



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食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月には体育の日で三連休にあわせて、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い致します。

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、キッチンをご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！つてな方、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、店頭チラシをご覧ください。

## ● 宴会、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。



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... 最初の頃ははずいぶん厳しいことも言いましたが、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、お客さんにも好かれるスタッフとして... 実に4年の長きにわたって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チ」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〜くよろしくお願い致します。

