

「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146号

2017年1月

ふだん着のじむ

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

年

これから徐々にお目見えして  
きた、日本酒の新酒「しぼ  
りたて」！まだ飲んでいな  
い方、いらっしやいませんか？去年  
の秋に収穫したお米で醸して最初に出  
荷されるお酒、それが「しぼりたて」  
です。そのみずみずしさ、若いから  
こそその荒々しさ、甘酸っぱい青春の  
ような…あえて火入れをせず生のま

ま出荷されるからこ  
そ味わえる、今が旬のお酒です。  
いやいや、やっぱり大人は熟  
成の旨さでしょ…という方に  
は、あったまる熟爛もオススメ！  
冷やで飲むとややクセがある味わいの  
お酒が、お燗にしたとたん華やいた  
り、意外性も楽しめるのが良いところ。  
旬の肴と一緒に、旬の日本酒をどうぞ！

冬のお楽しみ  
今こそ！！

しぼりたての  
新酒  
熟爛

お2人!!  
山幸の天ぷら盛り合わせ!

菜の花、山豆、たけのこ、きのこ、えび、  
春の味と冬とを一緒に盛り合わせ!!

## 小星★人語

電話の声は緊張感を漂わせなが  
らも、落ち着いていた。四十五歳・  
男子・末経験・キッチンスタッフ  
希望。どんなおじさんがくるのか  
な…しかし現れたのは、想像よ  
うな若く見える男性だった。

穏やかな顔つき、話し方、色々な意味で  
とても「平凡」。料理経験は「大学生の自  
炊程度」で、今は結婚して奥さんが料理  
をしている。二十年間ボクタンメーカで  
営業をしている▼料理人になって故郷の  
高知に帰って、お店を開きたい、と彼は  
言う。いったい何が彼を変えようとして  
いるのか。今の会社に勤めている未来と  
は、違う未来を見たくなった、彼の決意  
を信じるしかない。そして彼の夢を実現  
させるために、私が絶対に「彼を育てる」  
と決意しなくてはならなかった▼彼の料  
理人生は、包丁も満足に使えず、汗汗の  
取り方も知らない、よちよち歩きから始  
まった。もちろん学校ではないので、す  
べてを教わる前提で仕事にすることは許  
さない。自宅での練習につづ練習を求め、  
飽きるほどの反復練習、説教したり誉め  
たりやっぱり説教したり…あれから三  
年、彼は一人前になった。わけではない。  
けれど、なんとか一人で歩く力と知恵く  
らいは、身につけたのではないだろうか。  
この先は、我が道を、己の力で歩いてい  
てほしい。平凡なようで非凡な、その志  
を携えて。何かを始めるのに、遅すぎる  
ことはない、あなたが教えてくれた。  
久保さんありがとう、楽しかった！（麻）



和風？洋風？  
なんとも言えないけど  
旨い！わさびあえ。

酒と  
つまみ

今年から夜のメニューもカード形式に刷新、今までの「酒の肴」コーナーは「お惣菜」に名前が変わりましたが、もちろん二品・三品盛り合わせも出来ますよ、ええ、引き続きよろしく願いますね。

そんな「お惣菜」…味の傾向で言うと、さっぱりは「カリフラワーのあちら漬け」、しっかり濃い味だと「れんこんのきんぴら」、スパイシーなのは「にんじんのスパイスサラダ」なんてメニューになる訳ですが、ある意味そのどれにも当てはまらない、ちょっと味の説明がしにくいのが「わさびあえ」。

いや「わさび」と言うところどころ独特の風味をすぐに思い浮かべてしまふわけですが、これがお醤油、さらにオリブオイルと合わせることであら不思議！和風とも洋風とも言えないやさしい味わいになります！

シャキシャキごぼうの食感と風味、ピーマンの苦みがアクセントの「ごぼうとピーマン、蒸し鶏のわさびあえ」、みずみずしいセロリの独特な風味に淡泊な蒸し鶏の旨味をあわせた「セロリと蒸し鶏のわさびあえ」、どちらも素材の旨味をまろやかに包み込んだ、実に新しいおいしさです！ぜひ！（お）



リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ご自宅の方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただけます。家庭料理のお店として、当店自慢のメニューの数々をご紹介いたします！！



シンプルなトリカラも、タルタルかけても、お惣菜とあわせても。

リトスタ不動の人気メニューといえは？ポテサラ、レバーペースト、玉子焼きなどいろいろありますが、何といても「鶏のから揚げ」！これは絶対外せないでしょう。

またランチの日替わりで登場の際には通常の「鶏のから揚げ」とポテトフライに加えて、ちょこもりランチにトリカラをプラスした「トリカラちょこもり」も新たに登場！品数も、ボリュームも欲しいという方にオススメです。もちろんランチ時にタルタルをお付けすることできますよ。楽しみ方も広がるリトスタのトリカラ、ご堪能あれ。（ナベ）

ごはんとおかず

## ママの 偏愛マップ



## 28 メンテナンス

他にも、前かがみの姿勢は血行不良の大敵、物をやさしく眺める、ストレスを感じたら休息をとる、バランスのとれた食事を腹八分目で…。

自分の為にも、周りの為にも、心身のコンディションを整え、潤った心と瞳で仕事するため、自己管理と身体のメンテナンスがここの一番の関心事です。脱ドライアイ！

物がかすんで見える、疲れてスマートフォン画面を長時間見られない…。睡眠不足、冬の乾燥、ドカ食い…20代の頃はいくらでも無茶苦茶できたように思うが、今同じようにやるものなら、トンデモナイしっぺ返しを食らう。それでも不調を未然に防ぐのはやはり難しく、症状にぶち当たって体感してからやっと対策をするわけ。そうやって大人になってゆくのですね。

そもそも、ドライアイって目と身体の「血行不良」が原因らしい。身体の血行不良から目の周りの血流も滞り、目が酸欠状態になり、機能が低下する。酸欠の原因の一つに「胃腸の硬さ」による「呼吸の浅さ」があるそう（ううう、心当たり大アリ！）で、簡単な胃腸のほぐし方がジャンプをする、だけ。空いた時間に小さく数回飛んで、胃腸を揺らしほぐすことで、深く呼吸ができるという。トントントンと飛ぶと身体全体が整う感じ、これなら隙間時間に出来そう。ちなみに一日500回推奨。

## 帰

りの電車で突然目がしみて、ポロポロと涙が止まらない。大量の玉ねぎを刻んだときのような目の痛み。驚いて周りを見渡すが、玉ねぎなんてどこにもないし、スプレー等を使っている人もいない。慌ててハンカチを取り出すものの、あとからあとから涙は出てくる…眼をつむると、じーんとなって目が開けられない。まるでしくしく泣いている人になってしまった。

## 当 ち 見 聞 読

**初**めて宮本輝を読んだのは高校2年生、夏休みの宿題で出た課題図書の中のひとつ「青が散る」だった。この本を読んで、私は小説というものが面白いものだとはじめて心から実感した。それまでも本を読む方の子供ではあったけれど、これを契機に読書量が激増した。その宮本輝の代表作と言えるのがこの「流転の海」シリーズではないだろうか。

最初の「流転の海」が書かれたのは35年前。私が知ったときにはすでに文庫本になっていたこの作品、第二部の「地の星」以降はすべて発売と同時にハードカバーの単行本で手に入れて読んでいます。読み続けて25年経過して、そんなに長い間ずっと楽しみに待てる物語は、ちょっと他にないのではないだろうか。長いので読みは始めるには勇気が必要と思うけれど、まずはシリーズ最初の「流転の海」を読んでみて欲しい。松坂熊吾という男の生き方に、言動に、そのはちゃめちゃな、しかし納得出来るような魅力に、ずっとまいつている私の気持ちを分かったいただけるとうれしい。（麻）

「長流の畔 流転の海 第八部」

宮本 輝（新潮社）



## 40 おじやとおかゆ

## おじやとおかゆ

う ちの夫婦は、朝ごはんをたべたらすぐに家を出て、30分の徒歩通勤。毎朝スープとごはん、もしくはカレーやシチューなど「野菜たっぷり汁系おかず+ごはん」が定番でしたが、歳とともに通勤中「食べた朝ごはんが重い…（お腹の中で）」と思うようになりました。それでごはんをやめてスープだけにしてみると、今度は昼ごはんが15:30すぎと遅いのでお腹が減ってしまう。そこではじめたのが「消化のいいおかゆ、もしくはおじや」の朝ごはん。これが丁度よいのです。健康も気遣い、雑穀をたっぷり混ぜたお米を前の晩から浸水させておいて、朝起きたらまず火をつける。お風呂に入ったり身支度したりしている間に、おかゆさんが炊けているという手はず。お味噌汁やスープがあれば、炊いて冷凍しておいたごはんを投入して弱火でくつつ。玉子で綴じたり薬味をのせたりして、おじやや雑炊に。やわらかくなったごはんは消化もよく朝の胃にぴったりです。





## 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

にぎやかな食卓さんの時間。

★ 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、ほどよい苦みと味のバランスが絶妙なブレンドコーヒーは専門直輸入のリープ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



## ● 02/03 月のお休み

毎週月曜日は定休日、2月の月イチ連休は建国記念の週末に、3月は最初の週末にいただきます。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。

02月: 6(月)/12(日) ~ 13(月)/20(月)/27(月)

03月: 6(月) ~ 7(火)/13(月)/20(月)/27(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。

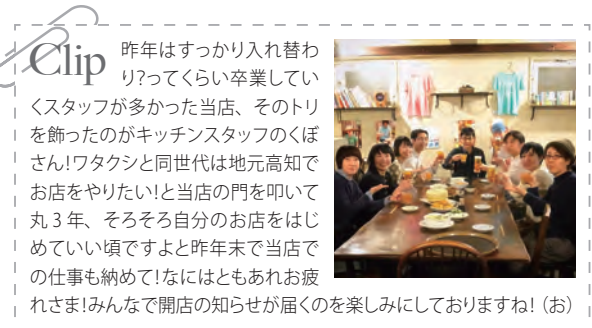
## ● バレンタインにホワイトディ限定デザート!

毎年恒例バレンタイン限定デザートはとりとあったかチョコケーキにいちごジャムとバニラアイスの「フォンダン・ショコラ」は2月半ばくらいまで。そのあとホワイトディデザートはふんわりメレンゲに甘酸っぱいレモンクリームの「メレンゲレモンタルト」は3月半ばまで! お見逃しなく!



## ● 宴会、パーティ、ご予約承ります!

そろそろ歓送迎会の季節です!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〜、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。



くぼさんが卒業してさらに人手不足に拍車が掛かっております当店(苦笑)...というわけで今年になってからティタイムの営業をひとまずお休みとさせていただきます。何卒ご了承下さいませ(お)

## 「リトスタぽきん。」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「リトスタぽきん缶バッチ」や「リトスタぬいぐるみ」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。

