

「隔月新聞ごはん」はリトルスター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

ふだん着のじもん

Little Star Restaurant
リトルスター/ミタカ・所沢

冬のふるい新酒
さしおけ
御門

年
未から徐々にお目見えして
きた、日本酒の新酒「しぶ
りたて」！まだ飲んでいな
い方、いらっしゃいませんか？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「しぶりたて」
です。そのみずみずしさ、若いから
この荒々しさ、甘酸っぱい青春の
ような…あえて火入れをせずに生のま

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、あったまる熱燗もオススメ！
冷やで飲むとややクセがある味わいの
お酒が、お燗にしたとたんに華やいだ
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！

お入替え!! 山菜の天ぷら盛りあわせ!

菜の花、山うど、たの葉にひのとう等々、
春の山野に咲く山菜を盛りあわせ!!

久保さん、ありがとうございました！(麻)
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・未経験・キッチンスタッフ
希望。どんなおじさんができるのか
な…しかし現れたのは、想像よ
りだいぶ若く見える男性だった。
穂やかな顔つき、話しかけ、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。二十年間ボタンメイカーで
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つた、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つた▼彼の料
理人生は、包子も満足に使はず、出汁の
取り方も知らない、よちよち歩きから始
まつた。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来ることは許
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、説教したり誓め
たりやつぱり説教したり…▼あれから三
年、彼は一人前になつた…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、身についたのではないだろうか。
この先は、我が道を、己の力で歩いていっ
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、運すぎる
ことはないと、あなたが教えてくれた。

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・未経験・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
りだいぶ若く見える男性だった。
穂やかな顔つき、話しかけ、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。二十年間ボタンメイカーで
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つた、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つた▼彼の料
理人生は、包子も満足に使はず、出汁の
取り方も知らない、よちよち歩きから始
まつた。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来ることは許
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、説教したり誓め
たりやつぱり説教したり…▼あれから三
年、彼は一人前になつた…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、身についたのではないだろうか。
この先は、我が道を、己の力で歩いていっ
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、運すぎる
ことはないと、あなたが教えてくれた。

和風？洋風？
なんとも言えないけど
旨い！わさびあえ。

酒
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、引き続きよろしくお願いしますね。

そんな「お惣菜」…味の傾向で言うと、さつまほは「カリフラワー」のあちゃら漬け」、しっかり濃い味だと「れんこんのきんぴら」、「スペイシーなのは」にんじんのスペイスサラダ」なんてメニューにある訳ですが、ある意味その説明がしつらいのが「わさびあえ」。

いや「わさび」と言うとあのつんざくの独特の風味をすぐに思い浮かべてしまうわけですが、これがお醤油、さりにオリー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るんです！

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的風味に、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、実際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「リトルコレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれに楽しめる「リトルコレ！」

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。

シンプル
タルタル
お惣菜
あわせて
も。



リ ト トスター不動の人気メニューといえど、ボテサス、レバーベースト、玉子焼きなどいろいろありますが、何といっても「鶏のから揚げ」！ これは絶対外せないでしょう。

少し大きめに切った鶏もも肉を塩コショウ、醤油で味付け。隠し味にセロリ粉を少々、ちょっとびりスパイシーに。揚げるときは中温で一度じっくり火を通してから、高温の油で二度揚げ。外側はカリッと、中は柔らか

まま食べても十分美味しいこのト

リカラですが、さるにオススメなのが「鶏のから揚げ・タルタルソース」。これまた当店自慢の自家製タルタルソースとの相性は抜群♪ タップリかけてお出しします。

またランチの日替わりで登場の際には通常の「鶏のから揚げとボテトフライ」に加え、ちょっともりランチにトリカラをプラスした「トリカラちよこもり」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。もちろんランチ時にタルタルをお付けすることができます。楽しみ方も広がるリトルカラのタルタルソースのタルタル。



スマタの偏愛マップ。

30代からの基礎メイクは、まず自薬で充血を取るところから…という話を聞いた時は、ヤメテ」と笑っていた自分だったが、その後ドライアイの症状に思い当たる。目がしょぼしょぼする、

推進。

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一番の関心事です。脱ドライアイ！

りの電車で突然目がしめて、ボロボロボ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、あとからあとか涙は出でてくる…眼をつむると、じーんとなって自分が開けられない。まるでしきしきと泣いている人になってしまった。

30代からの基礎メイクは、まず自薬で充血を取るところから…という話を聞いた時は、ヤメテ」と笑っていた自分だったが、その後ドライアイの症状に思い当たる。目がしょぼしょぼする、

30代からの基礎メイクは、まず自薬で充血を取るところから…という話を聞いた時は、ヤメテ」と笑っていた自分

だったが、その後ドライアイの症状に

思い当たる。目がしょぼしょぼする、

30代からの基礎メイクは、まず自薬で

充血を取るところから…という話を

聞いた時は、ヤメテ」と笑っていた自分

だったが、その後ドライアイの症状に

物がかすんで見える、疲れてスマート

フォンの画面を長時間見られない…。

睡眠不足、冬の乾燥、ドカ食い…。

の頃はいくらでも無茶苦茶できたよう

に思うが、同じじようにやろうものな

ら、トンデモナイしつ返しを食らう。

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

からやっとご対策をするわけで。そう

やって大人になってゆくのですね。

そもそも、ドライアイって自と身体の

「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「呼吸の浅き」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

を揺らしごすことで、深く呼吸がで

きるという。トントントンと飛ぶと身

全体が整う感じ、これなら隙間時間

に出来そうだ。ちなみに一日500回

28 メンテナス



40 おじやとおかゆ

ちの夫婦は、朝ごはんをたべたらすぐに家を出て、30分の徒步通勤。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づく。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。

ごはんはま

当たる見聞記



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、ずっとまいっている私の気持ちを分かっただけだとうれしい。(麻)

「長流の畔」流転の海 第八部

宮本 輝 (新潮社)



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。



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、ほどよい苦みとクリーミーなアーモンドローラーは、農園直輸入のリーフで丁寧に淹れる紅茶、ハイツバーチ軽食、もちろんあります。



ディナー・タイム

18:00～23:00

酒と肴とご満喫の時間。

★ 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)～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イ限定

デザート!



毎年恒例バレンタイン限定デザートはとろ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。その後ホワイトデイ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。

Clip

昨年はすっかり入れ替わ

り?ってくらい卒業していくスタッフが多かった当店、そのトリを飾ったのがキッチンスタッフのくぼさん!ワタクシと同世代は地元高知でお店をやりたい!と当店の門を叩いて丸3年、そろそろ自分のお店をはじめていい頃ですよと昨年末で当店での仕事も納めて!なにはともあれお疲れさま!みんなで開店の知らせが届くのを楽しみにしておりますね!(お)



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いております。何卒ご了承下さいませ(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「リトスタ米ぬかけけん」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。

