

「毎月新聞 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148号

2017年5月

ふじん着のじもん

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



〇一七年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで十三周年を迎えます。人間で言えばようやく小学校を卒業し、中学生の間入り：お客さまに育てていただいたお店、心から感謝いたします。時勢とともに、また何かを知るにつれ、お店も刻々と変わっていきます。景気のいいときばかりではないですが、まじめにコツコツや

# リトルスターレストラン おかげさまで 十三周年です。

るのが一番！ 変わるべき時は変わり、変わらないモノもたいせつにしつつ、これからも日々精進して、三鷹に小さく光る星でありたいと思いますので、皆さまよろしくお願いします。  
なお今年も恒例の記念品（例のモノ）をご用意しております。くなり次第終了となりますので、ぜひお誘い合わせの上のご来店、コロナよりお待ちしております。



## 小星★人語

十三年お店を続けてきて思うのは、始めるのはある意味簡単だけれど、続けるのは難しい、ということなんです。そんな中、お店をやるときに大切な力は何ですか？と問われたとき、真っ先に思い浮かぶのは「想像力」です▼料理するときも、何をしたらどんな味になるか、火の通りがうまくいくか、味がしみるか、お客様が食べやすい大きさや盛りつけは、ちょっとした感動を呼ぶ仕掛けは：想像力を働かせてはやってみて、確認して、また想像して…の繰り返し。ホールの仕事においても、お客様に気持ちよく過ごしていただくために、想像力を働かせ続けます…でも、想像力を働かせるには、観察力がないといけない！

▼食材なら色や透け方や焼き目：油の音や泡の立ち方：色々な要素を観察して初めて「美味しいタイミング」がつかめます。接客においてはお客様の表情や身のこなし、テーブルの上の状況…よく観察していないと失礼な接客になってしまう可能性もあります。でも観察し続けるには集中力も大事です！▼集中力を維持するには持久力もくちや、判断力も必要だし、前提として技術力がないといけないし、とっさの瞬発力があるの言う場面も多いです。理解力がないと下達しないコミュニケーション力も必要…。でも結局、そのすべての「力」を支えるのは「体力」！そう、これからは体力つけるのも仕事のうち。楽しく元気に次の一年に踏み出します！（麻）

暑さと梅雨を乗り切るために  
梅の力と美味しさを！  
梅オイル蒸しに、梅ドリンク。

酒とつまみ

日 差しが強くなって気温が30度を  
超える日もちらほら。夏らしい  
気候が増えてきましたね。身体が緩ん  
で疲れが出てくると…何だか酸っぱい  
モノ、食べたくないませんか？  
「夏野菜の梅オイル蒸し」は、リトス  
タでじわじわと人気を集めている小鉢  
です。茄子、ズッキーニ、パプリカ、ピー  
マン…色鮮やかな夏野菜を大きめの乱  
切りにして、細かく刻んだ梅干とにん  
じくも一緒に、オリブオイルで蒸す  
だけ。仕上げに少々の醤油をかけたら  
出来上がり。リトスタの和風マリネと  
いったところでしょうか。冷蔵庫で少

し寝かせてしっとり味を馴染ませると  
ピツと味が締まって美味しいんです。  
梅干は蒸し暑い季節は食中毒から身体  
を守ってくれるし、疲労回復も手伝っ  
てくれる優秀な食材、本日のつまみの  
一品にぜひ加えてみてください。ラン  
チの小鉢に見かけた際は、メイン料理  
の合いの手にもオススメです。  
梅、といえは自家製の梅酒や、梅シロッ  
プも美味しい季節。当店の梅酒はとって  
も甘さひかえめ、辛口ジンジャーエール  
で割った「梅酒ジンジャー」は酸味&辛  
味&甘味のバランスが絶妙です。この夏  
は「日一梅」で乗り切りましょう！（ぬ）



梅干と野菜にオリブオイルで  
蒸すやが西きのみ。ピンにも224!!



自家製の梅酒と辛口ジンジャーエールに  
合わせた梅干の漬物。大いにかきまわす!!

リト★コレ

Little Star Collection

リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

どこの派手な方にも、お酒派の方にもおおいに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!!



豚肉を巻きたまごは天ぷら  
カレーとあわせて召し上がり!!



豚肉を巻きたまごは天ぷら  
カレーとあわせて召し上がり!!

リトスタで好きなランチメ  
ニューはと聞かれて、「れんこ  
んどのこの豚肉巻き揚げ」、「長芋と  
きのこの豚肉巻き揚げ」、「かぼちゃと  
きのこの豚肉巻き揚げ」など「豚肉  
を巻き巻きたまご」と答えました。  
私は揚げ物が好きで、家でも天ぷらや  
フライを自己流で作っていました。が、  
野菜に豚肉を巻くというひと手間を加  
えるだけで美味しいものができると  
が、私にはとても衝撃的でした。れん  
こんのシャキッとした歯ごたえ、かぼ  
ちゃのホクホクした甘さ、きのこのプ  
リッと感、長芋のサクッとした感じが

豚バラ肉の脂と一緒になると相乗効果  
で抜群にごはんには合います。  
簡単に「ひと手間かけるだけ」と言っ  
ても店でランチのお客様分を用意する  
となるとかなりの量になるので時間も  
かかります。肉が厚く巻きづらい時も  
あり、新人の私は思い通りに巻けず、  
焦って悶々としてます。  
でも、「美味しいし、好きなメニューだ  
しっ」と自分に言い聞かせて仕込み、  
衣はカリッとサクサクに、中身は柔らか  
くジューシーなベストな揚げ物をめざし  
て日々精進していますので、ぜひおいし  
いランチを食べに来て下さい！（トニー）

野菜の旨味に、もうひと手間。  
豚肉を巻き巻きて  
揚げちゃいました！

ごはんとおかず



# 自腹で 逸品。

その6

リアル孤独のグルメ。

## 「孤

独のグルメ」ってご存じで

すか？ 輸入雑貨会社に勤める主人公・井之頭五郎が営業の先々で独りメシを楽しむ、元は久住昌之氏原作・谷口ジロー氏画のコミック。松重豊さん主演でドラマ化されて一躍有名になりましたね。今では劇中に登場したお店は凄いい行列ができるんだとか。自分もたまに番組を見たり、紹介されたお店を調べたりしたりしてるんですが、その中でちょっと気になった一杯がありまして。その名も「わさび丼」。すりおろしたわさびをご飯に乗せて食べる、ただそれだけの料理なんですけど、なんでも五郎さんがお代わりまででしたらしい。これは気になる。ということなので、思いきって行ってみました。



(茗側) からすると良いそうです。これは頭の方が細胞が新しいので、より香りが立つからなんだとか。

おろしたてのわさびをご飯に乗せて、回りのカツオアブリに醤油を少ししたらし(風味が飛んでまうので直接わさびにはかけません、軽く混ぜたら口の中へ。もう衝撃です。口いっぱい広がる清涼な香り。今まで食べてたわさびって一体何だったんだ、というくらい、まさに鮮烈の極み！ 本物のわさびをおろしたてで食べるとこんなに違うんだと、本当にビックリしました。辛味とほのかな甘味(わさびって甘みもあるんです)も相まって、ご飯がどんどん進む。これは五郎さんがお代わりしたのも頷けます。

主役にもなり得るほどのわさびの美味しさにただただ感動。気になるけど静岡まで行くのはちょっと遠いなあと言う方、料理としては単純なものですし、良いわさびさえ買ってくれば家でも簡単に再現できるので一度お試しあれ。わさびに対する印象がガラッと変わりますよ。



**料理** 研究家の土井善晴さんが唱えたこの究極のひとつ。家族のため、自分の健康のため、頭の上を飛び交うあらゆる情報に耳を傾けてきた世の多くのお母さんがたの肩の荷が下りることでしょう。

「難しいことはなくていい。」

「ただ、基本に戻ればいい。」

実際に土井さんのつくった一汁一菜の写真を見るとブロッコリーやベーコン、鯖の水煮の缶詰がはいっていたり。まさかのパンだって一汁に。基本は日本の伝統的な食文化ですが、アレンジは現代そのものです。

食文化に限りませんが、人は自分が育ってきた文化を踏襲します。経験に頼ることは決して悪いことではありませんが、食材の組み合わせも想像(=脳)で推し量って、身体が感じる直接的体験を遠ざけているのかもしれない。一汁一菜という提案は生きる力を呼び覚ますことにもつながります。料理は頭で考えるより、もっとずっと自由なのだと気づかせてくれる一冊です。

一汁一菜でよいという提案

土井 善晴  
(グラフィック社)

## 新本のソムリエ

vol.01

料理にまつわる本

「食」 べることが好きではない人間に面白い文章が書けるはずがない」とは学生時代の友人の若さゆえの戯言で、とは言え、わたしはこの戯言がとても好きで時々思い出します。この放言を信じるならば、金井美恵子は間違いなく最高の物書きの一人だということになるはずで、と言うのも今回紹介するエッセイ集『待つこと、忘れること?』には食べることへの愛と執念と情熱があふれているのです。それを証明するのは何かと問われれば、それは料理の描写力の見事さということになるでしょうか。たとえばすり鉢のごまに焼きアジのほぐし身、焼き味噌を加え出す汁でのばしてキュウリ、大葉、ネギ、ミョウガを加えた冷やし汁に、ひよんなことからサイの目切りのトマトを加えることを思い立ち、見事なフィナーレを迎えるまでの流れ。そうしたまさに活劇的でスリリングな(手に汗、ではなく口に涎、と言いたい)瞬間の連続がこの一冊には綴じられています。はじめて金井美恵子に触れるという方にもおすすめです。



待つこと、忘れること?

金井 美恵子  
(平凡社)

絵本と本と人生の出逢いを



BOOKS

よもぎ BOOKS ではおすすめしたい絵本やなかなか出会えないような本を中心に、セレクトしてご紹介しております。ただ消費されるだけではない、何度も読みかえす本、思考に新しい示唆を与えてくれるような本をご用意しております。

水中書店は三鷹北口の古本屋です。絵本から文学まで、色々な本を扱っています。買取も承ります。店頭なら一冊から、出張なら段ボール数箱から家一軒分まで。ぜひご相談ください。



SUICHUSHOTEN



address

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-33-6 三京ユニオンビル3F

ご予約、お問い合わせはお気軽に。

tel **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「ハンバーグ定食」「チキンカレー定食」「ちょよもりランチ(お惣菜ちょこちよこ色々盛り合わせ)」。プラス日替わり定食、日によっては「あるだけランチ」も!



**ディナー・タイム**

18:00 ~ 23:00

酒と肴とごはみの時間。

- ★ 手をかけて作った、日本と世界の家庭料理「ふだん着のごちそう」でおもてなしいたします。「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!



● 06 / 07 月のお休み

毎週月曜日は定休日、6月の月イチ連休は第2週目に、7月は恒例海の日の連休にいただきます。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。

**06月:** 5 (月) / 12 (月) ~ 13 (火) / 19 (月) / 26 (月)

**07月:** 3 (月) / 10 (月) / 16 (日) ~ 17 (月) / 24 (月) / 31 (月)

その他の予定なども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。



● 13 周年は手ぬぐいを手作りしてみました。

周年記念グッズ、今年はワタクシドモオーナー夫婦、手ぬぐい作りに初挑戦! 布の藍染めにはじまり、図柄の版彫りから紗張り、最後は抜染糊で柄を白抜き... 作業と作業の間には毎度水洗にアイロン掛けと... 思った以上に大変で難しくてなかなか思うようにいかず苦笑)、でも実にはいい経験になりました。スタッフ用のみならず、一般販売も少しだけございますからね。

**Clip**

春先におなじみのお客さんにいただいた小さなご宴会、店長ミヤザキ、前菜用にと自宅から持って来たのは当店永世料理長でもある母は故ミヤザキヨウコのお重! これがいけずすてきで、お客さんもオオヨロコビ! (笑) それ以来、ご宴会やケータリングのお持ち帰りに大活躍! というわけでぜひお重のリクエストもお待ちしておりますね! (笑) (お)

周年記念の準備に追われつつの今号は... それでも以前からのお客さんでもあるすてきな本屋さんお二人の新連載「新・本のソムリエ」! 快く引き受けて下さって本当にうれしいです! ありがとう! (お)

# パ〜ティしようよ!

忘年会や新年会、歓送迎会に、お祝い事の席など各種パーティに、おもてなしの時間を楽しんでいただけるプランをご用意いたしました。3名様以上より承っております。



**季節と旬のごちそう**  
コース

(お一人様) **3000円**

季節ごとの人気メニューや、旬の食材をつかった「今ならでは」のメニューを中心としたコースです。リトスおススメの季節の味をお楽しみいただけます。



**ふだん着のごちそう**  
コース

(お一人様) **2500円**

定番の人気メニューを中心に、リトスらしい「ふだん着のごちそう」を味わっていただくコースです。しっかりボリュームもあって、安心のおいしさです。



**店長おまかせ**  
コース

(お一人様) **3500円〜**

ご予算やご希望にあわせて... 文字通り店長ミヤザキが、腕によりをかけて特別メニューをご用意! もちろんリクエストも大歓迎!



**フリードリンクプラン**

(お一人様) **+1500円**

ビールに日本酒、焼酎にカクテル、もちろんソフトドリンクとぎゅっりおいしい飲み放題ですよ!



**貸し切りのご案内**

着席なら25名様まで、立食なら35名様くらいまでの貸し切りパーティがご予約いただけます。まずはお気軽にお問い合わせください。

ご予約、お問い合わせはお気軽に。

**0422-45-3331**