

「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149号

2017年7月

ふだん着のじむ

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

おススメ!!!

ガッツリ チキンカツカレー!

淡泊な鶏むね肉を、カリッと揚げたて!
ジューシーなチキンカツに、もちろん定番
チキンカレーをたっぷりかけて、ガッツリ
だけど、もたれないカツカレーです。

夏

いよいよ夏本番。リトルスターレストラン
では夏限定の、スペシャルランチをご用意
しております。
こんな時だからがつり食べて、元気を出した
い方に「チキンカツカレー」! 夏バテ気味で
食欲がない方には、さっぱりとして消化も良
い「フレッシュトマトのハンバーグ」!
もちろん定番メニューや、ちょこもりラン
チもいつもどおり、おいしく元気にご用意
しております。しっかり食べて夏を乗り
切りましょう!

フレッシュトマトの
ハンバーグ!!

フレッシュトマトの爽やかな酸味を焼いて
まろやかに。塩と昆布茶ドレッシングを
隠し味に、さっぱりとした味わいの
夏のハンバーグに仕上げました。
タルタルソースもつけられますよ!

夏



小星★人語

今年はずっと暑くなるのが早く、梅雨も
空梅雨、夏バテになるのも早そう
ですね。▼旬のものというのは薬
膳的に考えると理にかなって
いて、トマト、茄子、きゅうり、と
うがん、すいかなどの食材は、身
体の熱を冷やし水分代謝を上げる作用
があるそうです。「トマトのナムル」
「たたきキュウリのネギ和え」「冬瓜
の煮物」「きゅうりと茄子のキーマカ
レ」夏ならではのリトスタメニュー
は夏バテ対策に、もってこい!▼ち
なみにゴーヤと茗荷の苦みは、身体
に溜まった熱を取り、心を穏やかにす
る作用があるとされています。なら
ば「ゴーヤチャンプル」いきましたよ
う!「ゴーヤと茗荷の塩ナムル」なん
てメニューもたまにお出します▼
メニューを考えると、まず考える
のは「自分が食べたいもの」。美味し
い!と心底思えなければ、美味しく
作るのには難しいものです。そして歳と
ともに、身体が求めるものに敏感になっ
てきました。身体の声に耳をすませる
と、自然と旬のものが浮かび上がって
くるのです。▼味蕾(みらい)という味を感
じる器官の数は子供の頃に最も多く、大人
になるにつれ減少するもの。子供の頃に酸っ
ぱいもの、苦いものが苦手なのはそれを「毒」
と感じる味覚の鋭さがあるから。大人になり、
味覚に鈍感になるにつれ、人生経験を重ね、美味しく
感じられる味の幅が広がる...酸っぱいのも苦いの
も夏にはよい味覚...あれ?ビールはどうか?(麻)

甘酢にレモンに
シークアソーサー。
酸っぱいシリーズで夏肴。

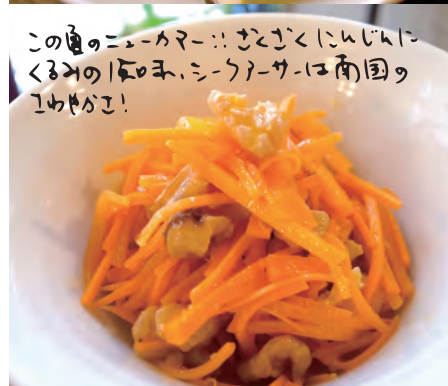
酒とつまみ

本 格的な夏を前にバテてしまっているみなさん！安心して下さい。リトスタには食欲がどんどん湧いてくるおつまみがたくさんあります。その中でも夏にぴったり！さっぱり酸っぱいシリーズを紹介したいと思います。

味付けになっているのがポイント。ほどよい酸味で胃袋を優しく癒やしてくれます。私のオススメはにんじんとくるみのシークアソーサーマリネで、レモンとオレンジを合わせたようなシークアソーサーの酸味がにんじんに合い、くるみの香ばしさとサクとした食感が絶妙です。にんじんのオレンジ色も鮮やかでモリモリ食べられます。最初にさっぱり系で食欲を掻き立てた後は、揚げ物や炒めものなど今すぐ食べたい旬なつまみを揃えますので、お酒と共に、思う存分夜のリトスタを楽しんでもらえたらと思います。(トミ)



開店当時から変わらず人気：さっぱり甘酢でカリウワ〜がにんじんにあじい！



この夏のニューカマー！！むぎくくにんじんとくるみの150円。シークアソーサーは南国のさわやか！



リトスターコレクション ― 略して「リト・コレ！」

ど派手な方にも、お酒派の方にもおい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！！



マスタード・フライ・ウスターソース：さくさくビールうってつけ！



しじみ汁、南蛮漬は、じょうんのセットとあわせると大満足！

「ま いどー！」仕込み中に大きな声で店に入ってきたのは馴染みの魚屋さん。ドンツ、と届けられた箱を見た途端、キッチンスタッフに軽い緊張が走る。頼んだのはいわし。この魚、何より捌くのが一苦労。まず小さいぶん数が多いし(二箱で四〇〜五〇尾)、「鰯」の漢字が示すように身が柔く崩れやすいので取り扱いには細心の注意が必要です。しかし！味はその手間を補って余りあるほど。しかも調理法にも枚挙に暇がない。生でも食べられるほど新鮮なら「なめろう」。「マスタードフライ」。

イ、「梅しそ巻揚げ」など油で揚げればホクホクした身を楽しめるし、梅煮や山椒煮など煮付けもほっこり美味しい。「いわしの蒲焼き丼」は香ばしい匂いが食欲をそそり、スタッフにもファンが多いメニュー。洋風に「コンフィ」や「オイルサーディン」にしても良いし、もちろん我が店定番の「南蛮漬」も。まさに煮てよし、焼いてよし、揚げてよし。何をしてもウマイ、そんな万能選手なんです。『入梅鰯』なんて言葉もあるようにちょうど今が旬。その美味しさをぜひ味わってくださいね。(ナベ)

刺身で、フライで、
天ぷらで、南蛮漬で。
いわしを食べつくす

ごはんとおかず



ママの 偏愛マップ

29 焼きそば

あ まりの熱気で眼を覚ます。過
しやすい季節は短いものだ。窓
を開けて風を通してみたり、エアコン
をつけたり消したり、涼しいエリアを
求めて布団の端から端へところろ転
がったりと忙しい夏の朝。寝起きは
ぐったり、身体に熱がこもって何だか
食欲もわかない...でも、お腹を空かせ
た夫にご飯を食べさせるべく、せっせ
と鍋をやる。

ろうか、と何気なく料理本をパラパラ
として「おっ」と飛びついたのが、焼
きそば。
鍋にサラダ油を熱し、針生姜を入れ香
りを出す。豚肉を入れて炒める。肉の
色が変わったら酒を振り入れ、醤油を
回しかける。この行程が、いかにも美
味しうにジューッとなった料理し
ている感があるのもいい。お好みの野
菜(キャベツ、パプリカ、長ねぎ、ピー
マン、茄子、オクラ、ズッキーニ、き
のこ類...何でも!)を加えて炒め合わ
せ、そこに蒸し麺を投入する。鍋の中
の肉汁と油で麺をほぐし、染み込ませ
るようにしっかりと炒め、最後に塩で味
をととのえる。赤唐辛子や、んにく
等をお好みで入れてペペロンチーノ風
もよし、塩焼きそばは、肉や具材で味
の雰囲気を変えられるし、もちろん
ソースで味つけても美味。
鍋一つで、お肉も野菜もたっぷりメイ
ン料理に仕上がる手軽さと、麺なら胃弱
期間中も何とか食べられる。という訳
で、この夏はかなりの活躍を見せてい
る我が家の新星、焼きそば。一度、張り
切ってあれもこれもと野菜を詰め込みず
ぎ、麺を投入した時点で完全に鍋の容量
をオーバーしてしまい、菜箸も折れんば
かりに両手で必死に混ぜたら、麺が全部
細かくちぎれてしまったことがある、ト
ホホ...でも、焼きそばって作ってると何
だかガッツも湧いてくるから不思議。楽
しい夏は、始まったばかり!



あ つい江戸の夏。すいかを井戸
で冷やしていたら底にいたゆ
うれいが暑さのあまり食べてしまっ
たため、カンカンにおこった主人はゆ
うれいに「ゆうれいとして はずかし
くないのか!」とまくしたてます。そ
してあれこれと弁償させます。
しかし主人はやはりすいかが食べたい、
ということでゆうれいにおばけく
みあいから持ってこさせたのが、真っ
青なすいか。
この青いすいか、ひとくち齧れば凍え
るような寒さ。ふたりはこれを持って
江戸で大儲けするのです。お話はここ
でめでたしめでたし。
ちっとも怖くないので小さなお子さ
んにもおすすめの一冊です。
なのですが、この青いすいかはおばけ
の世界のもの。食べた人間は、次々お
ばけになっちゃうんじゃないかと思
うんです。
最後は江戸中がおばけだらけになっ
たりして...と想像するとちょっとぴり
ひんやりする結末です。

作...くろだかおる

ゆうれいとすいか

絵...せなけいこ
(ひかりのくに)

絵本と本と人生の出逢いを
蓬 BOOKS

よもぎ BOOKS ではおすすめしたい絵本やなか
な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。

新本のソムリエ

vol.02

ひんやりする本

ひんやりする本、ということで
今回紹介するのは倉阪鬼一郎
の『怖い俳句』です。一読すると「怖い」
と「分らない」の深いかかわりが見
えてきます。幽霊や生死が詠まれている
のと同じように「分らない」とい
うことが俳句の怖さを支えているよ
うなのです。
「稲妻に道きく女はだしかな」(鏡花)
の悪天のなか裸足の女がいる謎。そ
して女は一体どこへ向かうのか。「流
燈や一つにはかにさかのぼる」(蛇笏)
のしずかな怪異。
俳句や詩にふれるとき、ひとはふつう
の文章を読むときのように具体的な意
味をつかむことができない。「分らない」
という状態に置かれてしまいます。
そうした意味のためにあるわけではな
い言葉たちに目を凝らし、耳を澄ます
ことで立ち踴られるのが詩なのかも知
れません。分らないことの不安や怖
さの先に詩がある。その意味で、この
本の「ひんやり」は詩を読むことへの誘
いでもあります。



怖い俳句

倉阪鬼一郎
(幻冬舎)

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。

本
水中書店
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(お惣菜ちょこちょこ色々盛り合わせ)」。
- 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!



● 08 / 09 月のお休み

毎週月曜日は定休日、8月はお盆休みを14日から17日まで、9月は敬老の日の祝日にあわせていただきます。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いたします。

08月:7(月)/14(月)~17(木)/21(月)/28(月)

09月:4(月)/11(月)/18(月)~19(火)/25(月)

その他の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。

● お弁当、パーティセット、

お弁当の手助けセットなど、
お持ち帰りご相談承ります。

お昼や夜のお弁当、人数でご予算に合わせてお作りするパーティセット、お弁当づくりの手助けとなる惣菜セットなど、ご相談を承っております。お弁当は当日でも人数によっては対応可能です。

パーティセットは、ご予約のみとさせていただきます。お気軽にご相談ください。



先日(6月1日)に当店13周年を迎えましたが、当店元スタッフもわいわい駆けつけてくれて、あー、誰がいつ頃いたんだっけ? 誰と誰がいつしょに働いてたんだっけ?? ...って、そんなことどうでもいいかと(笑)、みんなおいしいものが大好きで、わいわいうちではんを楽しくしてくれる... やっぱうちの娘達だよなあと、いや、みんなありがとね!(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、おもてなしのじょうそう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。



ふだん着のじょう
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! もちろんリンクエストも大歓迎!



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**