

「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150号

2017年9月

ふだん着のじもん
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン/Tokyo

秋はお出の季節 やっぱり新汁?

高辛そぼろどんぶり

熊本名物高菜のごま漬けと豚ひき肉。

ごま油でじゃじゃっと炒めて、

あつあつごはんにのっけ盛り!

小星★人語

その出会いが、歴史を変えました▼今は黄、ツレアイと一緒に住み始めた頃。お母さんが「二人で食べなさい」とお米を送ってくれました。送ってくれる直前に精米して送られてくるお米は、見た目もつややか、甘みと旨味に満ちた味わい。山口県の山間部、阿東で作られるお米の美味しさを知ったのでした▼美味しいお米ライフを楽しむように店舗で店頭に出させていたのは、家庭用精米機。なったある日、当時住んでいた阿佐谷の商店街を歩いていると「いいもの見つけた!」とツレアイ。閉店セールで店頭に出させていたのは、家庭用精米機。

炊飯器よりも小ぶりなサイズ感

は「これなら置けるかも!」。

夢の「毎日精米しての

ごはんライフ」が実現し

たのでした▼当時の仕事

の関係で炊飯に最適の

土鍋「かまびきん」をい

ただくと、いよいよお米

の美味しさは際立ち、保

温するためだけに存在する

炊飯ジャーは不要に。さよう

なら、炊飯ジャー。今までありが

とう!▼ごはん屋さんをやろうと決めたとき、まず

最初に調べたのは、お店用の精米機!家庭用の中でも大容量の精米機があれば、お店のごはんを毎日精

米して炊くことができるようになりました。

今もお店のバッケヤードで毎日活躍しているこの精

米機、密かに「よねさん」という名前がついていま

す▼ワタクシのお米の歴史を変えた、山口は阿東のコシヒカリ。毎朝、五分づき精米にして、ガス釜で

炊いてお出ししています。懐の深い旨味と甘みを湛

えた新米、歴史を変える、美味しさかも? (麻)



きました! 新米の季節です。みずみずしく光る新米の季節は、あつという間に過ぎ去ってしまいます。今食べておかないと、もったいない! 玄米で仕入れて毎朝精米するから、その美味しさは格別です。一方、熟成のお米の美味しさは、日本酒「ひやおろし」。昨年の秋に収穫されたお米を、冬に醸して貯蔵し、ひと夏を超して秋まで熟成させると、「ひやおろし」のできあがり、まるやかで深みのある味わいは、まさに日本酒の「匂」! 秋の夜長いぴったりのお酒です。ぜひ、味わってみてください!



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

風味豊かな衣で
旬をあえる。

酒と つまみ



あんあんグラタンに喜ぶよ。
その喜びがんでもうか。いつも
ここちうのじょうとうするわ。

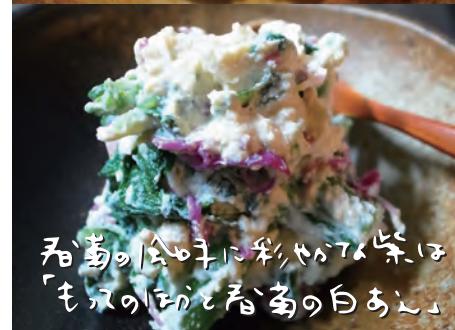
今まで食べてここまで好き
だったわけでは無くとも、リト
スタのものを食べたら大好物になる。
そんなメニューのひとつに「白あえ」
があります。

軽く水抜きした木綿豆腐に練りごま、
味噌、みりん、薄口醤油、お酢を加え
てフードプロセッサーでよく練り合わ
せる。こうしてできた白あえ衣はごま
の風味が効いていて、何より驚くほど
の滑らかさ。よそで食べるものとほも
はや別物、いやむしろなんで他ではど
ういう白あえを作らないんだ！と思
わず叫びだくなります(笑)

そしてこの料理の良いところは、あえ
る食材にその時期の旬のものを使って
いろいろ楽しめる事。例えば夏の間
はそら豆、とうもろこし、枝豆など。
そしてこれから季節は柿や椎茸、食
用菊、春菊などなど、秋らしさ満載で
お届けします。中でも「柿とくるみの
白あえ」は自分もお気に入りの一品。
柿の自然な甘み、くるみのコクと食感、
それがねっとりとした白あえ衣に包ま
れて、得も言わぬ美味しさです。
ちょうど日本酒のひやおろしも出始め
る季節。秋の夜長に1杯、いかがで
か？(ナゲ)



デザートがわりにどうぞ：
「柿とくるみの白あえ」



和菓子の食卓に並べてもどうぞ：
「モスのほかと春菊の白あえ」

リト★コレ
Little Star Collection



リトルスターコレクション —略して「リト・コレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれにお召し上がりいただけます。豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!

涼しくなる熱々。
グラタン欲を満たしましょ。

じはんと
よがす

手作りしたホワイトソース：味
わっこことありますか？涼しく
なってきて、今年も恋しくなるあつたか
メニューはやっぱり「グラタン」！
当店のグラタン…ホワイトソースはバ
ターで玉ねぎを炒めるところから丁寧
に手作りしています。季節の食材をい
ろいろ組合わせてこんがり焼き上げま
すが、王道なのは、「エビときのこのマ
カロニグラタン」…そしてこれからが旬
：秋の味覚と鶏の旨み「栗ときのこチ
キンのグラタン」、ジューシーな「かき
とほうれんそうのグラタン」など。個
人的に一押しのは、ホワイトソース

：ミートソースがダブルで乗しめる「里
芋と長ねぎのミートソースグラタン」
ホクホク優しい甘味の「さつまいもとか
ぼちやのミートソースグラタン」です。
一スタッフとしては、店長によつてグ
ラタン皿に順々に並べ、敷き詰められ
ていく食材たち…そして最後に流し込
まれるところり自家製ホワイトソース
この過程を見るとものすごくグラタン
欲が高まるわけでして。ひと皿の中で
層になった味の組み合わせや変化を思
う存分探求したいものです…！
グラタンは主食にも主菜にもなるので
具によつてご飯を呑ませても。(ぬ)

早いものでお店に来てから6ヶ月。料理が上手くなりたくて働き始めたが、私は自分で思っていたより、食べものに対する情熱やこだわりが少なく、おいしいのを見極める感覚も他のスタッフと比べて乏しいことに気づきました。リトスターのスタッフはおいしいものが大大大好きで、食に関しても「おいしいーいっ！」と終わらせることが多く、コメントが深すぎて驚きます。例えば、ホールスタッフのにっしーさんは、「スパイスのナツメグの香りを『いい意味で土の香りがする』とコメントしていました。私は思いつかないコメントで圧倒されました。そこで、自身の意識の低さを変えて、どう料理を作る意外に料理にふれる機会を増やしていくことをしました。

まずは食に関するエッセイを読み、おいしい言葉に表現すること学び、料理研究家のラジオ番組を聞き、情報を得るところです。教えてもらえた

早いものでお店に来てから6ヶ月。料理が上手になりたくて働き始めたが、私は自分で思っていたより、食べものに対する情熱やこだわりが少なく、おいしいのを見極める感覚も他のスタッフと比べて乏しいことに気づきました。リトスターのスタッフはおいしいものが大大大好きで、食

に関しても「おいしいーいっ！」と終わらせることが多く、コメントが深すぎて驚きます。例えば、ホールスタッフのにっしーさんは、「スパイスのナツメグの香りを『いい意味で土の香りがする』とコメントしていました。私は思いつかないコメントで圧倒されました。そこで、自身の意識の低さを変えて、どう料理を作る意外に料理にふれる機会を増やしていくことをしました。



今 回はセレクトに苦労しました。なにせ食欲を刺激する本はたくさんあるのです。

そのなかでもやはりコレ、と選びましたのはパン好きのおうさまが国を巻き込んでやりたい放題した末に最後は「やっぱりパンはたべるにかぎる」とシャワーを浴びながらパンを食べるこちらの絵本です。

おうさまの命令でけらい3人がかりで運ぶのはおおきなシチューパン!これをお風呂がわりにしてしまうおうさまですが、さんざん遊んだすえに大変なことがおこります。

チーズたっぷりの粘着力の高いシチューのほかにもねじりパンのロープができたり、クロワッサンのショベルカーができたり。これから寒くなっていく時期にお鼻とお腹をぐっと刺激します。

おうさまは本当に反省したのだからしてないのだが甚だ疑問であります、パンとシチューがあつたらお腹が幸せになる以外ないですね。

パンのおうさまとシチュー・パン
(小学館)
えぐちりか

繪本と本と人生の出会い



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。

新本のソムリエ vol.03

どうにもおなかがすいてしまう本

マ ンガに描かれる食べものの魅力は、その描写の精緻さ(谷口吉一的)と素朴さ(マンガ的)に分類できるものかも知れない。違いこそあれ、いずれも読者の食欲を刺激してやまず、甲乙つけがたい。

これらの二つのマンガ飯の魅力を同時に味わうことができるのが森薫の『乙嫁語り』だ。舞台は19世紀後半の中央アジア。カルルクと年長の妻アミルの夫婦を中心、婚姻をひとつのテーマとして描かれる群像劇は、その時代、その土地での暮らしぶりの細やかな描写とともに紡がれていく。ここではそうした細部のなかでも特に食に注目したい。弓矢が得意なアミルは、キジやシカを射っては器用に調理をして家族にふるまう。二人の友人であるパリヤが焼くパンも素晴らしい。焼き色、膨らみが腹に効く。作者の画力と前近代的な舞台設定が、これらのマンガ飯に精緻さと素朴さを同時に纏わせている。3巻16話「市場で買い食い」はそうしたマンガ飯の楽園。覚悟して読まれたい。

(KADOKAWA)
森 薫



引き出しを増やす その二



早いものでお店に来てから6ヶ月。料理が上手になりたくて働き始めたが、私は自分で思っていたより、食べものに対する情熱やこだわりが少なく、おいしいのを見極める感覚も他のスタッフと比べて乏しい

ことに気づきました。リトスターのスタッフはおいしいものが大大大好きで、食に関しても「おいしいーいっ！」と終わらせることが多く、コメントが深すぎて驚きます。例えば、ホールスタッフのにっしーさんは、「スパイスのナツメグの香りを『いい意味で土の香りがする』とコメントしていました。私は思いつかないコメントで圧倒されました。そこで、自身の意識の低さを変えて、どう料理を作る意外に料理にふれる機会を増やしていくことをしました。

まだまだ修行中ですが、料理に関する引き出しを増やして、自分がつくる料理のアクセントやスパイスにならへればと考っています。みなさんにもおいしいものを続々提供していきたいと思いますので、面白い本やおいしい情報などありましたら、教えてもらえ

す 本
中書店
SUICHI SHOTEN



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

ご予約、お問い合わせはお気軽にお問い合わせ下さい。

tel 0422-45-3331**holiday** 毎週月曜日+不定休**hours** 営業時間**お昼ごはん**
12:00~14:30

★ 定番「ハンバーグ定食」「チキンカレー定食」「ちよこもりランチ(お惣菜6種盛り合わせ)」。さらに日替わり定食も。

毎朝精米して炊いたごはんと、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとごはん!

**酒と肴と晩ごはん**

18:00~23:00 (5コマ~タダ~22:00)

★ 旬と季節のおいしさはもとより、いつたべても飽きない
ほっとできる「ふだん着のごちそう」。「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**

パーティしようよ!

忘年会や新年会、歓送迎会に祝い事の席など各種パーティに、
あもてふのごち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名様以上より承ります。

おススメ!!
季節と旬のごちそう
コース
(お一人様)
3000円

ふだん着のごちそう
コース
(お一人様)
2500円

おススメ!!
店長おまかせ
コース
(お一人様)
3500円~

フリードリンクプラン
(お一人様)
+1500円

貸し切りの♪業内。
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。

季節ごとの人気メニュー、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。リストおスス
メの季節の味をお楽しみいただきます。

定番の人気メニューを中心に、リトス
タラしい「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。

ご予約いただくからこそ、ご用意でき
るごちそう! 店長ミヤザキが、腕によ
りをかけてワンランク上のお食事を
ご用意します。リクエストも大歓迎!

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きっちりお
いしい飲み放題ですよ!

ご予約、お問い合わせはお気軽にお問い合わせ下さい。0422-45-3331

**● 10/11月のお休み**

毎週月曜日は定休日、10月は体育の日の連休にあわせて、
11月は第1週の定休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、何卒よろしくお願ひします。

10月: 2 (月) / 9 (月) ~ 10 (火) / 16 (月) / 23 (月) / 30 (月)**11月:** 6 (月) ~ 7 (火) / 13 (月) / 20 (月) / 27 (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。

**● 今年もボジョレー、やって来ます!**

今年は11月16日に解禁になるボ
ジョレー・ヌーボー。当店ではデ
キャンタ、ボトルをご注文された方
に、フレッシュなワインにぴったり
な特別メニューがもれなくついてき
ます! お得なのです!



(写真はイメージですよ。何年か前に撮ったやつ...笑)



年賀集 後記 夏の暑さが落ちていたこの時期に
急にキッチン壁際のコールドテ
ブルが全然冷えなくなりまして(苦笑)、買
い替えるか修理かリレー
スか...これからお店をどんな風に続けていくのか??...うむ(お)

