

「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150号

2017年9月

ふじみ着のじもち

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Gynokko, Tokyo秋は
お米の
季節やばい
新米?とやも
てなげし

き

ました、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、あつあつ間に過ぎ去って、玄

しまいます。今食べておかない、その美味しさは格別です。米で仕入れて毎朝精米するから、日本酒「ひやおろし」。昨年、熟成のお米の美味しさを、冬に醸して貯蔵し、ひと夏を年の秋に収穫されたお米を、「ひやおろし」のできあがり。超して秋まで熟成させる「ひやおろし」の味は、まさに日本酒の「旬」！秋の夜長いびつたりのお酒です。ぜひ、味わってみてください！

お22x!!

高菜もやしどんぶり

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、
あつあつごはんにつけ盛り！

小星★人語

その出会いが、歴史を変えました▼今は昔、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「いいもの見つけたー」とツレアイ。閉店セールで店頭に出されていたのは、家庭用精米機。炊飯器よりも小ぶりのサイズ感

は「これなら置けるかも！」。夢の「毎日精米したてのごはんライフ」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「かまどさん」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。さう

なら、炊飯ジャー。今までありが

とー！▼ごはん屋さんをよろうと決めたとき、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ことが分かりました。今もお店のバック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、五分つき精米にして、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温めた新米、歴史を変える、美味しさかも？(麻)



風味豊かな衣で
旬をあえる。

きつと白あえが好きになる。

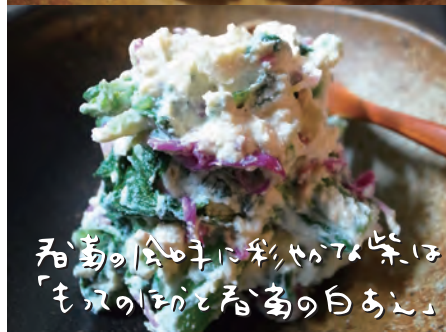
酒とつまみ

今まで食べてきてそこまで好き
だったわけでは無くて、リト
スタのものを食べたなら大好物になる。
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はも
はや別物、いやむしろなんでも他ではこ
ういう白あえを作らないんだ！と思
わず叫びたくなります(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
いろいろ楽しめること。例えば夏の間
はそら豆、とうもろこし、枝豆など。
そしてこれからの季節は柿や椎茸、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、得も言われぬ美味しさです。
ちょうど日本酒のひやおろしも出始め
る季節。秋の夜長に一杯、いかがです
か？(ナベ)



デザートがかりもつとろろす!!
「柿とくるみの白あえ」



和菓子の白あえに彩りやみずみずしさは
「もも白あえ」

リトル★エール

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

皆様方にも、お酒派の方にもおいしくお召し上がりいただける
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!!



あつあつグラタンは寒い季節に
その温かいお湯が、いっしょに
とってあげると、とてもおいしい。

手 作りしたホワイトソース…味
わつなと、ありますか？涼しく
なってきた、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。季節の具材をい
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」そしてこれからの旬
…秋の味覚と鶏の旨み「栗ときのこと、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
人的に一押しなのは、ホワイトソース

とミートソースがダブルで楽しめる「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
ぼろろのミートソースグラタン」です。
一スタッフとしては、店長によってグ
ラタン皿に順々に並べ、敷き詰められ
ていく具材たち…そして最後に流し込
まれるとろろり自家製ホワイトソース
この過程を見るときは、グラタン
欲が高まるわけですね。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、
具によってご飯を合わせても。(ぬ)

涼しくなってくると
恋しくなる熱々。
グラタン欲を満たしましょう。

ごはんとおかず

トミーの料理マスターへの道

その二
引き出しを増やす



早 早いものでお店に来てから6ヶ月。料理が上手くなりました。働き始めましたが、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、おいしいも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。リトスタのスタッフはおいしいものが大好きで、食に関して食欲で、料理一つとってもただ「おいしいっ！」と終わらせることなく、コメントが深すぎて驚きます。例えば、ホールスタッフののっしーさん。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。私に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いこうと料理を作る意外に料理にふれる機会を増やしていこうと思いました。

得るようにし、休みの日は料理番組を見るべく見て、手先の技術や知識を得るようにしました。また美味しそうなお店をみつけたら足を運び、気に入ったらなるべく連続で通うようにしました。そんな中出会ったのが、森下典子さんのエッセイ「いとしいたべもの」です。表紙のイラストにハッとして、タイトルの「いとしい」心が動きました。そして不覚にも一番最初のラーメンの話にほろりときてしまい、他のコラムも食べたいやら懐かしいやらいろいろな感情がこみ上げてきて、購入してしまいました。



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…。

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てきたり、クロワッサンのショベルカーがでてきたり。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から甚だ疑問ではありますが、パンとシチューがあっ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

えぐちりか
(小学館)

新本のソムリエ

vol.03

どうにもおながすいてしまう本

マ ンガに描かれる食べものの魅力は、その描写の精緻さ(谷口ジロー的)と素朴さ(マンガ肉的)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に、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。覚悟して読みたい。



乙嫁語り

(KADOKAWA) 森薫

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。





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



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、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 (ラストオーダー 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!



● 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、何卒よろしくお願いします。

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。

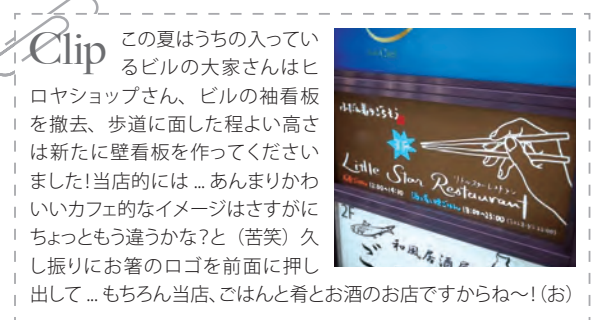


● 今年もボジョレー、やって来ます!

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! お得なのですよ!



(写真はイメージですよ・何年前に撮ったやつ...笑)



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ー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...これからお店をどんな風に続けていくのか?? ...うむ(お)



冬場集客記

パ〜ティしようよ!

忘年会や新年会、敬老会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。リトスタおススメの季節の味をお楽しみいただけます。



ふだん着のじょうそコース

(お一人様) 2500円

定番の人気メニューを中心に、リトスタらしい「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!



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