

「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152号

2018年1月

ふだん着のじやむ

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

本

格的に寒くなると、  
やっぱり温かいものが恋しくなり  
ますね！旬の牡蠣の旨味を余すところ無く味わうなら「かき  
と豆腐のあんかけ煮」。牡蠣の旨味たっぷりのスープをあ  
んかけに、柚子の香りがアクセントで、身体芯まで温まり  
ます。里芋と鶏肉を揚げて、大根おろしと一緒に煮立てるの  
は大人気の「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」。とろとろになった  
大根おろしってこんなに美味しいのか！って思うこと間違  
なし。日本酒は燗あがりするしっかりとした銘柄をご用意、は  
ちみつレモン、はちみつカリンなど、暖かい上に  
ノドにも良い自家製ドリンクも目白押し！

お待ちしております！

冬  
ごきげん  
な  
ごきげん  
な  
ごきげん  
な

おススメ!!

旬の旨味:

新酒もご堪能も!!

おススメ!!

冬のふだん着のじやむ

かきと豆腐のあんかけ煮

おススメ!!

大根おろしと鶏肉のあんかけ煮

揚げ里芋と鶏肉のおろし煮

小星★人語

昨秋から野菜の高騰がおさまりませんね。  
そろそろおさまるとの話もありますが、油  
断禁物。この機会に野菜を見る目も養  
うのはいかがでしょうか。ついでに無駄  
なく使う料理の腕も磨かれたり  
して▼当店の大家さんである

一階のヒロヤショップさんは

目利きの八百屋さん。買  
い物をするときはいつも、ヒロヤさんの品質と値付  
けを基準にしています。つまり、他の八百屋さ  
んやスーパーマーケッ  
トに行っても、ヒロヤさんの品質より低くて安い  
なんて当たり前。まあまあの品質で安いならまあ納得。  
しかしこの野菜の高騰するなか、品質の高い野菜を見つける方  
が難しくなってきた気がします。安いと思  
うと中身がすかすか、ヒロヤさんや有機野菜を取り扱うお店の値付けが本来的にまともな値段なのだと  
感じさせられました▼高いものを買うのだから、無駄なく使い切る努力はしたいもの。すっかり大根や無の皮・葉、  
ほうれん草の根っこまで使い切る術が増えました。塩もみしたり炒めたりマリネしたりして使つと、栄養価も高く食  
感も面白い。ちょっとしたクセのある味わいが興行きのある料理に見せてくれたりして▼「もの  
を見る目」や「無駄なく使い切る技術」は、自分の中に財産として残ります。忘れちゃいな  
い、生活の知恵は自ら身につけるもの。ピンチはチャンスとはよく言ったもの、自然が、野菜が、「教えて  
くれること」を謙虚に受けとめたいと、切に思います(麻)



ふくふく、ふんわり母の味。  
小さな幸せ、たまごやき。  
不動の大定番メニュー！

酒とたまご

トスタの玉子焼は店長の母の味。開店当初からの不動の大定番メニューで、人気メニューでもあります。玉子焼は家庭によって甘かったりしょっぱかったり、醤油が強かったり、味つけも匙加減でいろいろあります。リトスタの玉子焼はほんのり甘く、出汁も味わう度にじわーときいていて、やさしい味付けが慣れ親しんだ母の味を思い出す一品になっています。最初に驚くのは鮮やかな黄色の存在感！焼き立ての玉子焼がまな板にポテッと置かれると、ふくふくふんわりしていて、美味しそうで毎回横から

手を伸ばしてそのまま食べたくなります。そして皿に盛り付けられた玉子焼は、切り口をみるといいねいにていいに巻かれた層が見えて、なお美味しそうで食欲をそそります。そんな玉子焼なんです、オーダーの入り方によってはだいぶ時間がかかってしまう場合があります。ですが、待つ価値のある玉子焼だと思えます。まだ食べたことがない方は玉子焼の美味しさを一度実感してもらいたいと思っています。ちなみに玉子焼は持ち帰りもできます。小さな幸せをご自宅でもぜひ味わってみてください。(トミー)



リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にもおいしく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！！



キッチンスタッフはその味を目指して旅に出る...  
二日がかりの特製チキンカレー！  
ごはんとおかず

1 月22日はカレーの日。昭和57年に全国学校栄養士協議会がこの日の給食をカレーにすることに決めた、全国の小中学校で一斉に出されたことに因んでいるそうですが、そんな豆知識はさておき(笑)、当店でもランチの定番としてカレーは人気メニューのひとつです。

仕込みは通常二日がかり。まず細かく刻んだ玉ねぎを数時間かけてじっくりと飴色になるまで炒め、すりおろした生姜、ニンニク、人参、バナナを加え、牛乳、赤ワインを入れて煮込み、隠し味にはチョコレート、醤油、ケチャップ等々。最後にリトスタ特製カレー粉を使ったルウを加えて出来上がり。その行程の長さから「旅に出る。」という隠語が使われることも。でもひとつひとつ食材を足しながら、香りと味を少しずつ重ねて完成に近付けてゆく作業は料理人ならではの楽しみです。

ランチではこの時期限定、受験生応援「チキンカツカレー」(もちろんどなたでもご注文頂けます)、夜の目替わりとしては「たまごチーズのリトスタ焼きカレー」と少し姿を変えて登場すること。スパイスでコクのある自慢のカレー、ぜひご賞味あれ！(ナベ)

期間限定！！  
2月11日～  
お見逃しなさい！！

## ママの 偏愛マップ



### 30 漢方薬

漢方薬の他に朝の自然光をできるだけ浴びて散歩をするようにしている。夜の眠りの質が上がった。あとは、旬の野菜や肉を食べる、よく笑う、身体を温める、休むことに罪悪感をもたない、など。すべきことはたくさんあるけれど、欲張らない、出来ることから少しずつ。涙した日もあったが、思い返されるのは、支えてくれた周りの人、人、人……！自分の2本の足の他に、みんなが手を差し伸べてくれたから立っていられたなあ、としみじみ思う。またひとつ、引き出しと思いやりが増えたかなと思える日まで、もうちょっとかな。漢方薬さんあと少し、お付き合いくたさい。

漢方薬局に通い始めた。「頭がずーっとフル稼働して緊張状態が続いているようです」とな。でも頭を休ませるって、意外と難しい。一人でゆっくり瞑想を……と言われても「明日のご飯、何作ろうか」「電車、遅延してないかな……早目に出よう！」「そろそろアレを買い足しておかないと……」といった雑念がどこにいても四六時中脳内をぐるぐる回るのだ。昨年は盛りだくさんな年で、楽しいことも、大変なことも、全部ひっくるめて怒涛の一年だった。陽だまりのあたたかな日、地元富士山の神社で、家族のみで挙げた私の小さな結婚式は今思い出してもキラキラとして

ていて、式前後の慣れない準備に翻弄されながらも、家族、友人、職場のみんな、神社のスタッフさんたち……！ただ周りの人達に支えてもらい、祝福してもらったかと思うと今だに目頭がウル……とする。その後、家族の病気があり、週の半分は仕事、残りはヨコハマへ助っ人と飛び回る。慣れないたくさんの課題をこなしているうちに、自分で思った以上に心が頑張っていたように、年明け早々どうも自律神経を乱してしまったようだ。

得も言われぬ不安感が襲ってきた時には、自分の手に負えない！と弾丸で漢方相談薬局へ。おかげさまで、処方していただいた漢方がびたっと合い、ほぼほぼ元氣を取り戻している。

## 新本のソムリエ

vol.05

寒い日の愉しみ。

俳句には「春を待つ」「春隣」という冬の季語がありますが、やがて来るあたたかな季節に想いを馳せるのも、さむい冬の愉しみであるかも知れません。

ジュール・ルナールの『博物誌』は「雌鶏」「猫」「犬」「小蜂」などのちいさな動物、虫、鳥たちのことが自在に綴られた小著です。それぞれの生きものについての、随想風であったり、詩的であったりする文章が数行から数頁ほどの長さでつづきます。その瑞々しい描写が春の到来を思わせて、やわらかな印象を残します。たとえば蝶のページ。「二つ折りの恋文が、花の番地を捜している」。燕のページ。「翼の羽根ペンも軽やかに、彼女らはぐるぐると誰にも真似のできない花押を書きなぐる」。そうして本書のなかでも時が経ち「猟期終る」季節が訪れます。春への憧れからはじまった読書が、今この冬と出会うのです。熱いコーヒーを淹れ、毛布のひざ掛けなどを準備して、この一冊を手にとっていただければ。



ジュール・ルナール…訳岸田国士 (新潮社)

博物誌



ケイト・メスナー…絵クリストファー・サイラス・ニール (福音館書店)

ゆきのうえ ゆきのした

東京ではあまり雪が積もりませんので森のなかをスキーで滑ることはできません。寒さの厳しい森の中でおきていることを遠くの地から想像するだけです。

こちらの絵本の中には雪の上でスキーを楽しむ父と子。父は子に、森に残された小さなヒントを見つけてはこの雪の下にはどんな動物がいて、寒さをしのぐためにどんな暮らしをしているのかを教えます。リスやウサギ、ネズミ、カエル、クロクマやハチ……。春を待つ動物たちはそれぞれ地上にいたときとは別の世界を生きることがわかります。「姿がみえない＝存在しない」のではないと教えてください。それは寒さ厳しい雪の世界だけのお楽しみ。人間もみな同じように暮らしていると感じがちですが、暮らしは土地や環境によって本当はさまざまです。雪の上、雪の下。それぞれの事情で生きている動物たちから多様な生き方を想像してみても楽しいかもしれません。この絵本を片手に持ったなら、東京に住みながらでもできますよ。

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



## お昼ごはん

12:00~15:00 (ラストオーダー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!



## ● 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12日(月)~13日(火)、3月は5日(月)~6日(火)でいただきます。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:5(月)/12(月)~13(火)/19(月)/26(月)

03月:5(月)~6(火)/12(月)/19(月)/26(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。

## ● バレンタインにホワイトディ限定デザート!

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。

そのあとホワイトディ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「メレンゲレモンタルト」は3月半ばまで!お見逃しなく!



**Clip** あー、経営状況いまだ厳しい当店(苦笑)、昨年末はどうとうスタッフみんなにはボーナス代わりの現物支給、ワタクシこの季節愛用はメリノウールのあったか靴下! (笑) ま、でもこれがホントにいいもので、実は「そのすばらしい靴下体験」自体がプレゼント! (笑) ...お陰様でスタッフ的にも冬の靴下革命的大好評で(笑)、それはそれでヨカッタヨカッタ(お)



なんやかんや寒いつてだけで客足も少ないし、さらに気持ちも塞ぎやすい季節...って、そういう時はひとまず遠慮なく泣いてみるのもいいかもなあというのが最近のワタクシのちょっとした発見です(苦笑)(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~**

質もメニューの品数も、ワンランク上のごちそうは、おいしいものをちよっとずつ色々食べられる贅沢コース。店長が腕によりをかけてご用意いたします。



## 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たっぷりおいしい飲み放題です!



## 貸し切りのご案内。

着席なら25名様まで、立食なら40名様くらいまでの貸し切りパーティをご用意いただけます。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**