

隔月新聞 ご*はん

第132頁

2018年1月

ふじん着うじもん

Little Star Restaurant

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

١٦٢

A vertical arrangement of colorful, stylized Japanese characters (kanji and hiragana) on a white surface, likely a menu or decorative board. The characters are arranged in three columns: the left column is pink, the middle column is orange, and the right column is teal. Each character is a large, bold, rounded font with a thick black outline. The background is a soft-focus photograph of a restaurant interior.

あズキ!!
冬の味..レモンがヨシ!!
かきと豆腐のすみがゆ

大根おろしと鶏肉のさし巻

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さずとろみ無く味わうなら「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、身体の芯まで温まります。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」。ところどころになつてしまふ大根おろしへてこんなに美味しいのか！ って思うほど間違へなし。

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。

冬ごもりするならリピスタで！

お待ちしております！

おちしております！

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、身体の芯まで温まる。里芋と鶏肉を揚げて、大根おろしと一緒に煮立てる。ます。里芋と鶏肉の「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」。ところどころは大人気の「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」。って思うことも間違わない。

ちみつレモン、はちみつアーモンド
ノドにも良い自家製ドリンクも目白押し。

日本酒は燗あがりするしっかりとした銘柄をご用意、はなし。

おえええ!!
アーリー朝食会
新酒会

新酒も珍門も

かき

冬のスケートは最高!!

ほ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うと、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奥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。忘れちゃいけない、生活の恩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」と謙虚に受けとめたいと、切に思います(麻)

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、無駄な使い切る努力はほしもない。すっかり大根や蕪の皮、葉

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でマーケットに行つても、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。

昨秋から野菜の高騰がおさまりませんね。そうそう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

小星人語



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

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
つまみ

リ
トー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、しおっぱかたり、醤油が強かったり、味つけも匙加減いろいろあります。リトスターの玉子焼はほんのり甘く、出汁も味わう度にじわーっときいて、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。最初に見て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示して置かれると、ふくふくふんわりとしていて、美味しそうで毎回横から



何度も差しても
100点には付かない。

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、切り口をみるととてもいいねに巻かれた層が見えて、なお美味しい食欲をそそります。

そんな玉子焼なんですが、オーダーの方によってはたいぶ時間がかかるため、全國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。

仕込みは通常二日かかります。細かく刻んだ玉ねぎを数時間かけてじっくりと鰯色になるまで炒め、すのろした生姜、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。最後にリトスター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事も。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づ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、受験生支援「チキンカツカレー」（もちろんどなたでもご注文頂けます）夜の日替わりとしては「たまごチーズのリトスター」（たまごチーズのリトスター）と少し姿を変えて登場することも。スペイン式でコクのある自慢のカレー、ぜひお試しください！（ナベ）



期間限定

2月11日～2月20日

お見逃しなく！

お見逃しなく！

キッチャンスタッフは
その味を目指して旅に出る…じはんと
二日がかりの特製チキンカレー。よがま

リトルスターユレクション——略して「リト・コレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれな洋食屋さん風の店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!





スマタの偏愛マップ。

30 漢方薬

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、遅延しないかな…早めに出よう!」「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、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…どれだけ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自頭がウルツ…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つ人と飛び回る。慣れないた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で、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、処方していただきた漢方がぴたつと合い、ほ

ぼほ元気を取り戻している。

自律神経を整えるにあたって、漢方薬の他に朝の自然光が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々…!

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、

引き出しど思いやりが増えたかなと思える日まで、もうちょっととかな。漢方

薬さんあと少し、お付き合いください。



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るときは別の世界を生きてい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れます。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、暮らしさ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るの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。

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「雌鶴」「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「猶期終る」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、この一冊を手に取っていただければ。



ジユール・ルナール..訳岸田国士
(新潮社)

博物誌

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。



絵本と本の人生の出会い



