

「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153号

2018年3月

ふだん着のごはん

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

おもちじうごま!

今年もまたヨ!

たんやうなつたん

たけのこ
と
塩こんぶ
の
チャーハンそいふふふふふふふ
いふふふふふふふ
ふふふふふふふふ!!つたふ
いちじく
パフェ!!

今年もお届けします!

たけのこはそのまま食べても美味しいうちの薄味に下煮をしておきます。それをバターと塩こんぶと一緒にチャーハンにするのです。塩こんぶとたけのこがビックリするくらいよくあいます! 仕上げに木の芽を飾ります。この木の芽と一緒にチャーハンを頬ばると、ワンランク上の美味しさに。一度は食べていただきたい春のリトスタ・スペシャルです。

木の芽が大きくなると、たけのこの木の芽フライや、木の芽和えなど、木の芽料理も出そろいます。今の季節だけの美味しさを、今年もお届けします!

春

まっさかり! といえばこのメニュー。お馴染みさんには三月に入る頃から「あれはいつから?」とせつつかれる、年間を通してリトスタきつてのナンバー人気メニュー。「たけのこと塩こんぶのチャーハン」の季節がやって参りました!

小星★人語

去年の秋から年明けにかけて、暇な日々が続きました。非力ながら地道に努力する毎日。そんな中、如実に忙しい日があるのです。秋は十一月の第三木曜日、ポジョレー・ヌーボの解禁日。開店当初からワインにあうおつまみで盛り上げてきましたが、今回は新しく「ポジョレーちょこもり」という、ポジョレーにぴったりのおつまみ盛り合わせをお出したところ、近年まれに見る大盛況! 十二月はクリスマス・ディナー。これも開店当初から続けてきた「ちょこもり」と特別な日のごちそう。は、キッチンのには毎年の料理の集大成をお見せする大切なイベント。リピーターのお客さまが大変多く、今回は過去最多のお客さまにご予約いただきました! ▼そして節分は「恵方巻」。やらないんですか? という声に添えて始めて十年は経ったかな? 年々ご予約が増えて、巻く数も多くなり、今年は恵方巻とおつまみのセット「恵方巻ちょこもり」を始めて爆発的人気! ▼暇だ暇だと嘆いていてもなにも始まらない。時間があるから考える時間が生まれる。やるときやらないきやだめなのよ! ▼さて、今年から桃の節句に「三色手まり寿司」と題して蛤・海老・鯛の縁起のよい手まり寿司をお作りしました。さらに三月十一日には「美味しくてたべて鼻金する」イベント「チカばん&スープセット」をご用意しました! ▼まだまだ、新しいことが始められる。それは楽しい、発見の日々です! (麻)

満を持して登場！
新しくない、新メニュー！
フィッシュ&チップス！

酒とつまみ

今 回はこの春リトスタに新たに登場した一品をご紹介します。とは言ってもアツと驚くものではなく…「フィッシュ&チップス」！もともと店長が他の店であつたら必ず頼む、というくらい好きなメニューなんだとか。しかしなかなか美味い店に当たることも少ないそうで、それならウチで出しちゃおうか！ということで、主にタラ等の白身魚に、小麦粉にベーキングパウダーと塩を少々、それを黒ビールで溶いた衣を付けて揚げる。この衣がポイント。黒ビールの炭酸と風味が軽い食感とならではの味わ

いを生み出すのです。そして中の魚はふんわりジューシーに。アツアツを頬張ればサクッ、フワッ、そして口の中に広がる白身魚の香りと旨味。もちろんビール、特に黒ビールとの相性は抜群！もう食べる手も飲む手も止まらなくなるかと請け合いです。本場イギリス流にモルトビネガーをパッと振りかけてもよし、ケチャップや自慢のタルタルソースを付けてもよし。この時期だと「チップス」が新じゃがなのも嬉しいですね。皆さんもこの「新しくない」新メニュー、ぜひ食べてみてください。(ナベ)



んがらの季節はアツにフィッシュのたれ。ちりおきらたてあつたフィッシュ&チップス。なにもいってあげよう！

リト★コレ

Little Star Collection

リトスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

お酒派の方にも、お酒派の方にもおしいお洒落がしたい方々。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！！



なんと言っても中華香のたれ。豚肉と旨みスパイス。チリペパツと豚肉の元氣を出す。間違いない！！

春モノだけど 苦くない、やわらかい！ 春キャベツは美味し。

初 々しいキミドリ、柔らかく、瑞々しい春のイメージそのままの春キャベツ、食べごろですよ。ご飯に合わせるなら断然「春キャベツと塩豚の酢蒸し」がオススメ。塩をした豚肉と二緒に、酒と酢で蒸し炒めた春キャベツ、そこへ中華香味たれをたらりと回しかけていただきます。酢と醤油ベースのたれに長ねぎのみじん切りをこれでもか！とたっぷり入れた中華香味だれ。コレが絡んだ豚肉と春キャベツを適量ずつ白飯にのっけながら…ね、イメージ湧きました？ 春キャベツはとっても柔らかいので、

サラダで食べてもよいです。個人的なイチオシは春キャベツの浅漬けとじゃこの「サラダ」や「春キャベツと蒸し鶏のサラダ」など。じゃこのサラダの方は、生のキャベツを昆布茶で揉んで浅漬けにしてからカリカリに炒ったじゃこをまぶしてほん酢でさっぱりと。蒸し鶏サラダはさっと色良く茹でたキャベツを蒸し鶏と一緒に粒マスタードドレッシングで和えて。春モノ特有の苦味がチョット…という方でもあま〜い春キャベツはきつと美味しく食べていただける、生でも茹でても炒めても、と守備範囲の広さも魅力かな。(ぬ)

ごはんとおかず

トミーの料理マスターへの道

その三
玉子焼きを
巻いてみる。

店

長が作るような玉子焼を作りたくて、お店と同じサイズの銅製の玉子焼器を購入していつのまにか半年たっていました…。柄の取り付けや油ならし、出汁とりなどちょっとした小さなことが面倒でずっーと作らずにいました。前回の酒とつまみのコラムで、厚焼き玉子を紹介したのが弾みになり、やる気になって焼いてみました。

夜は寝れているし、眠たくて気力もないので、朝いつもより早く起きて練習することにしました。出汁は冷凍のストックを用意して、材料を揃えて、器具を温めて最初の1回目を焼きました。ジュウと玉子液を流したものの、火加減が強かったらしく、玉子の気泡があちこちにできてしまい、潰すのも一苦労。うっすら焦げ目もみえてきて、焦って巻こうとすると巻き返せず、端っこに寄ってしまい、固めて2回、3回と何とか巻き完成し



ました。美しい玉子の層は無く、平べったい玉子でした…。

2回目は火加減を調整して、前回より弱めて焼き始めましたが、弱火過ぎたのかなかなか固まらず、グチャグチャにじりじりして、巻き返し一回目と同じく寄ってしまい上手くいかず、挙句に半分で割れてしまいました。美しくない玉子焼に途中めけてしまい、玉子5個も使ったゴージャスなオムレツでと思い直し、寄せて固めて不恰好な玉子焼になりました。

まだ2回しか焼いていませんが、玉子焼は技術力、集中力、日々の努力だと実感しました。丁度いい火加減、火加減に対しての流す玉子液の量など試してみないと分からないことばかり。まだまだ玉子焼きマスターにはほど遠いのですが、お店には確実に美味しい店長の玉子焼きと期間限定で春の玉子焼きがあります。ぜひ味わってみて下さい。



新 緑が強い意志を持ち、鮮やかな色に染まるこの時期は、自然が運ぶ生命のはなやかさの裏で、新しい生活に翻弄される時期でもあります。「春なのにこんなにも気持ちが揺れるのはなぜ」と感じたときに開いてほしい絵本がこちら。

里山、都会、海辺の町。晴れている朝。雨が降っている朝。

それぞれの土地によって出逢えるさまざまな朝の景色。

思わず深呼吸したくなる風景に添えられた「だからわたしはここがすき」の言葉。

新しい土地、慣れない生活に翻弄されたとしても、たった一言でどの風景も自分にとって最高の朝にできるはず。

ちょっと憂鬱な目覚めでも、朝になったら窓をあけて「だからわたしはここがすき」と声に出してみてください。

新しい一日を生きるための、とても穏やかで強く澄んだ気持ちがうまれてくることでしょう。

あさになったのでまどをあけますよ

荒井良一
(偕成社)

新本のソムリエ

vol.06

春なのに。

舞 台はおそらく1990年代の、海のある田舎町。高校生の灰野勝彦は、同級生の新井玲子と付き合い、若さと性欲(YOUNG & FINE)と時間を持って余しながら暮らしている。そこに新任の女性教員、伊沢学があらわれる。彼女は灰野の家の離れに住むことになり、奇妙な共同生活がはじまる。

それでも灰野と伊沢のあいだに分かりやすい恋愛感情は生れるような生れないような、という塩梅で、むしろその曖昧なニュアンスの描写に身を委ねるのが心地よい。

灰野の卒業とともにその奇妙な関係もおわりに向かう。卒業という春の代名詞がこれほどカタルシスを伴わずに描かれることも稀だろう。むしろ、青春映画のような劇的な卒業を迎えるひとは現実では多くないわけで、そのもやもやとした雰囲気こそ案外春にふさわしいものなのかも知れない。最後、それまで脇役のはずだった灰野の母が一大決心とともにある行動を起こすのが曰く言い難い、しかし素晴らしい余韻を残す。



(復刊ドットコム)
山本直樹

YOUNG & FINE

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。

本
水中書店
SUICHU SHOTEN



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!



● 04 月のお休み

毎週月曜日は定休日、恒例月イチ連休 4 月は 16 ~ 17 日、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致します。

04 月: 2 (月) / 9 (月) / 16 (月) ~ 17 (火) / 23 (月) / 30 (月)

また 5 月の GW 振替休み等は現在のところ未定となっております。決まり次第当店ホームページ、Twitter や Facebook などでお知らせいたします。その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

● 山本高樹写真展「Thailand 6 P.M.」

久し振りの店内展示は当店ではおなじみの山本高樹さん! 過去 5 度にわたるタイでの取材は仕事を終えて夕方ヒトトキ、愉しみなのは夕食をたべに出るついでにスナックショットを撮ること ... 暮れていく空、街に明かりが灯りはじめ、アチコチからおいしそう匂いと喧噪と ... 湿度の高い南国の空気感、人々の笑顔 ... 夕方 6 時は素顔のタイの表情をお楽しみ下さい! 5 月 27 日 (日) までです。



表紙「小星人語」にもありましたとおり、先日の東日本大震災の週末はおなじみのお客さんチカコさん恒例の募金企画「春のチカばん祭り」! 今年は当店もスープセットで初参加で大好評御礼! そのあとすぐに店頭レジ横募金瓶、まるっと 2 年分は 170,385 円! すっかり「毎日希望奨学金」に振り込んでまいりました! 2011 年 6 月からこれまで募金総額は 672,957 円、これからもコツコツまいります、引き続きご協力のほどよろしくお願い致します (お)



年始は 1・2・3 月と、なんだかんだあつという間に慌ただしく過ぎるものですねと、いよいよ新しい春は 6 月の 14 周年に向けて、また小さく新しい勉強・企画に挑戦と、わくわくしながらまいります! (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) **30 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。



ふだん着のじょうコース

(お一人様) **25 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) **35 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) **+15 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よ!



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