

「毎月新聞 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154号

2018年5月

ふだん着のじむ

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



〇一八年六月一日、リトルスターレストランは、おかげさまで十四周年を迎えます。人間で言えば中学二年生、思春期真っかりであります。様々な可能性を秘めたいい年頃とも言えるのではないのでしょうか！子供からお年寄りまで、毎日飽きずに食べられるごはん…身体と心がほっとする家庭料理のお店。「ふだん着のごちそう」を

リトルスターレストラン おかげさまで 十四周年です。



地道にお届けして来れたのは、お客さまのおかげです！これから初心を忘れず、素材を生かした身体にもうれしいごはんを作り続けたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

なお今年も恒例の記念品(例のモノ)をご用意しております。なくなり次第終了となりますので、ぜひお問い合わせの上のご来店、コピーお待ちしております。



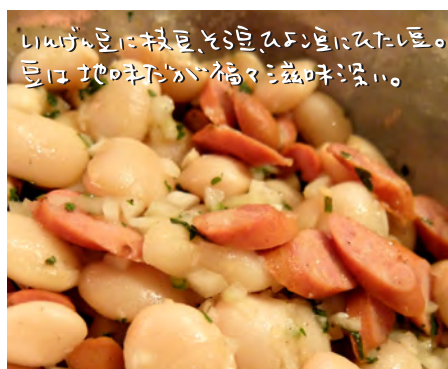
小星★人語

「なんとなく仕事しないで！」この言葉を何度言ったとか。ミスをしたときや、あまりうまくいかないとき、「どうしてそうなの？」と聞いて帰ってくる言葉が「なんとなく…」であるとき、私はどう言います▼「なんとなく」がすべて悪いわけではないのです。それだけでは足りないのです。「なんとなく」思っただけには理由があるはず。何かを見た、聞いた、嗅いだり触ったり味わったり、五感(ときには第六感)で感じたその「なんとなく」の理由をはっきりさせる。なぜそう感じたのか一旦考えて、意識的にその「なんとなく」をやってみる。そこで初めてその「なんとなく」の意味が出てくる。仕事ってそういうものではないかと思っています▼よく考える。深く考える。そのことが物事をよりよくすると信じてやってきました。ただし、考えることが先に立つと、うまくいかないことが多い。感じる、それがすべての始まりだということを忘れてはならないといふことも同時に思います。美味しい！とか、美味しそう！から料理も始まります。合言葉はDon't think, Feel! (出典は知る人ぞ知る…)▼まず感じる、よく考える、やってみる！それを繰り返しながら十四年、なんとかお店は続いてきました。これからも楽しく、美味しく、気持ちのいい方へ歩いて行ければと思います。一歩一歩、感じながら、考えながら、できれば、軽やかに！(麻)

豆好きには絶対に
食べてもらいたい...!
白いんげん豆とチヨリソーのマリネ。

「豆、うまい...」心の中でつい
叫んでしまいました。白くて
ぷっくりフクフクした白いんげん豆が
食べごたえもあっておいしい。枝豆
大豆、小豆と違ってあまり見かけない
ので料理するハードルが高いと思いこ
んでました。レシピを教えてもらい、
自宅で3回続けて作り、ボールを抱え
て、思う存分味わい尽くした一品。白
いんげん豆とチヨリソーのマリネ。豆
好きには絶対に食べてもらいたいです。
ビックサイズで、大粒の白いんげん豆
が何とも魅力的で豆のおいしさを充
分に味わえます。ちよっぴり辛いチヨ

リソーがさらにおいしさを引き立て
てくれて、ほんのり効いてるニンニク
が旨みの隠し味で、シャキッとした玉
ねぎ、さわやかな生パセリがマリネに
なっていて、つついとお酒がすすみま
す。ちなみに豆好きならこれからの季
節「エビと空豆の揚げ春巻」「枝豆と
とうもろこしの白あえ」などもおス
スメですよ！
ほろ辛いビールと合わせて、新しくメ
ニューインする初夏に爽やかでスッ
キリ軽めのスパークリングワインに
合わせていかがでしょうか？ ぜひお試
しあれ〜！（トニー）



リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ど派手な方にも、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！！



開店当時のオリジナル人気メニュー!!
ど派手がススムるおつまみメニュー!! (笑)

たっぷり香味野菜と
オイスターソースで
ごはんがススึม! 香味だれ。
店の料理とお家の料理との違い、
その一つとしてソース、タレが
あるのではないのでしょうか。リトスタ
でもタルタルソースから各種ドレッシ
ング等々、多くのものを手作りしてい
ます。
香味タレもそのうちのひとつ。人参、
玉ねぎ、生姜、ニンニクを細かくすり
潰し、オイスターソース、酒、醤油、
みりんを加えて味を整える。生姜焼き
のタレのようなものですが、たっぷり
の香味野菜とオイスターソースを使っ
ているので味の深みと旨味が違います。
この香味タレを使って作るのが、「豚

肉の香味焼き」と「豚肉・もやし・ピー
マンの香味炒め」。香味焼きは豚ロー
スの薄切りを香味タレに漬けて焼く、
まさに生姜焼きのような一品。味はも
ちろん、その香ばしさが実に食欲をそ
そります。香味炒めは豚肉と細切りに
したピーマン、もやしを強火で手早く
炒め、仕上げに香味タレをジャッと
かけて味付け。シャキシャキの野菜と
豚肉にタレが絡まって、これも飯の
友としてたまらないメニューです。
どちらもその美味しさにご飯が進むこ
と間違いなし。でもご心配なく。当店
はご飯のお代わり自由ですよ! (ナベ)

ごはんとおかず

14周年記念！
オリジナルの手ぬぐい
できました。



リトルスターレストランにとって欠かせないアイテム、それはスタッフ全員が毎日頭に巻いている「手ぬぐい」！今年はこの手ぬぐいを、当店お馴染みのお客様でもある「手ぬめ手ぬぐい屋・ともぞう本舗」さんに作っていただきました。図柄は当店のアイコンをモチーフとして、デザインと制作はともぞう本舗さんにしていただくコラボレーション！ 当店からのリクエストは「星のマークだけは絶対使ってください」というもの。そんなざっくりとしたお願いから、ともぞうさんが作ってくれた図柄は、ベーシックな感じもありながら、とてもリトスタらしいものでした。

基本となるのは古典柄の「麻の葉（あさのは）」。麻の葉は成長が早く、真っ直ぐに成長していくため、麻の葉柄には健やかな成長の願いが込められているとされています。リトスタ図柄ではこの「麻の葉」六角形のラインが、リトスタのアイコンである星になっています。そして当店 okayan による「Little Star Restaurant」「Tomozo Honpo」の書き文字、さらに1カ所だけ、光る星が…。ちなみに店長ミヤザキの名前は「麻美」で、ここにも麻の葉柄にした意味が込められているのです。リトスタのテーマカラーであるブルーと、14周年カラーである山吹色。2色でご用意いたしました。普段使いに、プレゼントに、勝負手ぬぐいに?! ぜひおひとつ、おふたつ、お買い求めくださいませ。



言 わずと知れたミヒヤエル・エンデの名作です。

文庫版も出ていますので多くの本屋さんで手に取った方がおられると思いますが 2001 年に輝くような朱色の箱入りで、愛蔵版のモモが登場しました。

懐中時計をモチーフとした凛とした装丁、ずっしりとした佇まいは、まさに特別な日にぴったり。

モモのもっている素晴らしい能力は本来だれしもが持ちえるものです。

また灰色の男についてもあなたの生活のどこかにきっと介在するでしょう。

エンデは今作において時間を貨幣に置き換えて執筆したと言われています。

ファンタジーで描かれながらもその物語は決して架空ではすまされず、時間を対価としながら生きる現代人に、それ以外の方法で生きていく可能性を十分に見出ししてくれるに違いありません。

子どもから大人まで。誕生日だもの、少しくらいふんばつて人生を彩る本がほしい、という方にはぜひ手にとっていただきたい1冊です。

誕生日だもの、少しくらいふんばつて人生を彩る本がほしい、という方にはぜひ手にとっていただきたい1冊です。

誕生日だもの、少しくらいふんばつて人生を彩る本がほしい、という方にはぜひ手にとっていただきたい1冊です。

新本のソムリエ

vol.07

誕生日だもの。

今日はロバのイーヨーの誕生日。そのことを知ったクマのプーさんは、コブタといっしょに、彼のためのプレゼントを用意します。しかし、うっかり者のプーたちのことから、物事が計画どおりにすすむはずもなく……。

『クマのプーさん』に収められている「イーヨーがお誕生日に、お祝いをふたつもらうお話」は誕生日には贈りものが付きものだ、ということを私たちに思い出させてくれます。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』に収められている「イーヨーがお誕生日に、お祝いをふたつもらうお話」は誕生日には贈りものが付きものだ、ということを私たちに思い出させてくれます。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。

『クマのプーさん』は作者のミルンが息子のクリストファー・ロビンに話して聞かせる物語で、そこでは息子が大切にしていたクマのぬいぐるみのプーが活躍(?)するという、風変わりなかたちをとっています。きつとこのぬいぐるみも、ミルンから息子への贈りものだったはずで、そう思うと、この有名な童話それ自体が、誕生日や贈りものととても縁の深い一冊であるのかも知れません。ぜひ親しいひとの今度の誕生日に、『クマのプーさん』を贈ってみませんか。



クマのプーさん
A・A・ミルン著 石井桃子訳
(岩波少年文庫)

ミヒヤエル・エンデ著 大島かおり訳
(岩波書店)

愛蔵版 モモ

読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。

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!



● 06/07月のお休み

毎週月曜日は定休日、恒例月イチ連休6月は16~17日、7月は毎年恒例海の日連休にさせていただきます。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。

06月:4(月)/11(月)/18(月)~19(火)/25(月)

07月:2(月)/9(月)/15(日)~16(月)/23(月)/30(月)

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。



● ともぞう本舗の手ぬぐい、取り扱い開始です!

14周年記念の手ぬぐいを作っていたいただいたのは吉祥寺に工房を構える「ともぞう本舗」さん。当店とのコラボ手ぬぐい発売と同時に「ともぞう本舗オリジナル手ぬぐい」の取り扱いもはじまります!まずは「五福蝙蝠(ごふくこうもり)」「象」「なすび」「桃」「亀蔵小紋」「カエルつなぎ」の6種類のラインナップ!伝統的な和柄をベースに、時に大胆に、時に小ネタの効いたすてきなデザインの手ぬぐいの数々...あー、どれを買おうか迷ってしまうこと間違いなしです!(笑)

Clip

この春の当店新スタッフはフレッシュな大学1年生!週末夜はおなじみの大学生スタッフやぎちゃん妹のミウ!いや、今まで「そもそも友達同士」ってなスタッフは何人おりましたが、姉妹ってのは当初!うちでバイトを始めて早2ヶ月、そろそろ慣れたうちのリズムの中で仕事が出来ようになって来ましたね、いやこれからの活躍が楽しみ!...って、ま、バイトもいいけど勉強に遊び、くれぐれも有意義な大学生活を過ごして下さいね(笑)(お)

1年が経つのは実に早いものですが、14年となると早いと言うこともやっぱりなくて、ま、でも過去のことより今と未来...お店もワタクシドモの人生もまだまだこれからだよな?!(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~**

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きっち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**