

「毎月新聞」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155号

2018年7月

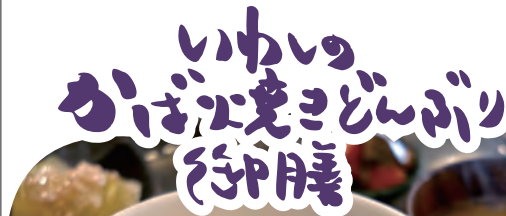
ふだん着のじむ

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



リトルスター
やたら御膳

長野の郷土料理「やたら」は、夏野菜とお漬け物を
みじん切りにして合わせたサラダみたいな
ヘルシーおかず。しっかりめのお総菜と一緒に。



いわし
かば焼御膳

甘辛のたれで焼きたいわしのかば焼きを、
青じそとゆかりで爽やかに！

新展開!!
リトルスター
御膳
バランストンチ

トスタランチの定番といえば、「ハンバーグ定食」に「チキンカレー」。日替わりの揚げ物に、ちょこちょこお総菜を盛り合わせた「ちょこもりランチ」...とお馴染みですが、この夏、新しいランチシリーズが登場しました。その名も「御膳シリーズ」！
小さめの丼物に、味と栄養・ボリュームのバランスを考えてお総菜を三種盛り合わせでお付けした、ちょっと贅沢なランチです。もちろんお味噌汁と漬け物付き。毎日ご利用している訳ではございませんので、出会ったら
言！ぜひお試しくださいませ。



まぐろのタルタル
御膳

まぐろに黒オリーブとピクルス、香味野菜の
みじん切りを合わせて和風イタリアンなどんぶりに。
さっぱりしてます！

小星★人語

先日「みたか座」というウエブマガジンの取材を受けさせていだ
だきました。こちらにもよろしけれ
ばのぞいてみて下さいね。その
中で「料理をする上でのこだわり
は？」と質問されましたが「こだ
わっているような、こだわっていないよ
うな、でもやっぱりこだわっているのだ
な」と思ったり▼まず一番は「奇をてらわ
ないこと」です。うちのお店は家庭料理
のお店で、コンセプトも「ふだん着のこ
ちぞい」。まずほっとする味で、でもしっ
かり「美味しい」といってくださるわっ
てます。ほっとするんだけど、想像した
よりもおいしいものが出て来た！となる
とベストです▼そして「見た目の味のう
ち」と言うこともあります。パッと見
て「美味しそう！」というわかりやすさ。
盛り付けも味のうち。もちろん彩りや食
べやすさも考えつつ、味のバランスも考
えなくては行けない。美味しいものは、美
味しい！と思います▼最終的には「料理
は腕」だと思って作っています。もちろ
ん食材の良さは大事です。でも素晴らしい
食材があっても、腕が悪ければ台無し
になってしまふ。定番の玉子焼きも、お
にぎりも、鶏のから揚げも、誰だって作
れる料理です。でも、リトルスターのはやっ
ぱりフコだね！と思ってもらえるよう腕
を磨いています。腕があれば、素晴らしい
食材に出会ったときに、その食材の良
さを最大限に生かしてあげられる。食材
と、自分と、向き合うのが料理です(麻)

大人の楽しみ、
良薬は苦いけど旨い。
ゴーヤは夏の友達。

酒と
つまみ

大人になって食べられるようになった野菜、と言えは苦くて美味しいゴーヤ。良薬口に苦しとは言いますが、夏野菜のゴーヤはビタミン、食物繊維、鉄分、カルシウム...と栄養の宝庫。リトスタメニューでのイチオシはもちろん「ゴーヤチャンプル」！豚肉とゴーヤ、豆腐をごま油でジュージューと炒めたところに卵を炒り混ぜて、味付けはなんと塩のみで。肉の旨みとゴーヤの苦味を、豆腐と卵が優しく繋いでまとめてくれるので、余計な味付けは要りません！

夏らしい一品。ワタごと輪切りのゴーヤは、種ごとカレー塩でパクリと一口ちゃってくださいーウタのほろ苦さと種の歯ごたえもいーアクセントに。そして、何よりゴーヤらしい風味、食感を味わえるのが「蒸し鶏と塩もみゴーヤのサラダ」です。オリブオイルと青じその爽やかな隠し味が効いた、ゴーヤの歯ごたえが際立つ何とも味わい深いツマリ。飲まずにやってみられますかー！ってくらい連日の猛暑から始まったこの夏、ちゃんと食べてますか？お仕事帰りに、休日のリフレッシュに、暑気を払いにいらしてくださいね。(ぬ)



味のポイントは、
このポイント。



ワタごと種までいーしょに入らず
鬼がけず旨いのである。

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します！！



ああ、タタリ。タタリソースは
家ではロマンで出まいるのじゃ
あった。

何にでもかけたくなる、
何にかけてもおいしい！
自家製タルタルソース。

タルタルマシク！一度でいい。
はまってしまったら何にでもか
けて食べてもらいたい。添え物のタル
タルソースの話です。

リトスタには「タルタル」がつくものが
いくつもあります。ランチでは「まどう
鯛のフライ」「エビフライ」「ハンバーグ」、
夜は「鶏のから揚げ」があります。天ぷ
らにもあうようで、別途ソースだけを注
文したお客様もいらっしゃいました。そ
の中で私がオススメしたいのは「甘酢チ
キン・タルタルソース定食」です。私が
リトスタに入って最初に習ったランチメ
ニューでもあります。

鶏肉は一度揚げでやりわり中に火を通
し、二度揚げで食感が固くならないよ
うベストを目指し揚げます。そして
甘酢だれをからめ、タルタルソースを
たっぷり、こんもりかけます。

リトスタ自家製のタルタルソースは、
シャキシャキとした玉ねぎ、酸味の効
いたピクルス、まろやかな卵、爽やか
に香るレモンがマヨネーズと合わりと
ても美味しいんです。

異常な暑さで気力、食欲を奪われが
ちですが、リトスタで美味しいごはん
を食べて、心地よい時間を過ごして
もらいたいと思います。(トミ)

ごはん
おがず

ナベタンのレシピ
「自腹で」
「逸品」

その8

ソースがない!

今日は自分が東京に越してきたばかりのときの話をひとつ。

当方、愛知県は名古屋出身、産まれて30数年を東海地方で過ごし、リトスタで働くにあたって上京してきました。引っ越しを終え、荷ばこを済まし、生活雑貨諸々を買い出しに行き、調味料も揃えようという段階に。さて、ここで名古屋といえば赤味噌、八丁味噌です。東京ではなかなか売ってなくて困る、というのによく聞いた話。覚悟していたんですが、最近ではわりと置いてある店も多いようで、そこまで苦労することなく入手。

さあ、あとはソースだな。と棚を探してみると、いつも使ってるメーカーのものが無い。2軒、3軒とスーパーを回ってみてもどこにも置いてない。あれ?おかしいな。どこにあるんだ? コーミソースは。

そう、名古屋でソースといえば「コーミソース」。地元ではあまりに圧倒的な勢力だったので全然知らなかったんですが、まさか東海ローカルな銘



柄だったとは。

ちなみにどんなソースかというと「中京地区の皆様の味覚を追求し生まれた、地域密着型ソース」です。野菜本来の甘みとうま味を引き出し、昆布エキスと酵母パウダーを使用し、絶妙な香辛料の配合バランスで『甘うまい味わい』を表現しました。(公式HPより)

簡単に言うと、とにかくソースのコクと旨味を併せ持ったウスターソースとでも言いましょうか。旨味は強いけどウスターのスパイスさと後味のサッパリ感もあるので、普通に揚げ物やキャベツの手切りにかけても美味しいうし、個人的には焼きそばの味付けにはこのソースが一番なと思ってます。

そんなまさかの意外? なレア物になってしまったコーミソースですが、近くに住む友人の情報により三鷹駅すぐそばのスーパーに置いてあることが判明。無事、購入できました。この隠れた名古屋ならではの味、皆さんも良かったら探してみてください。



夏の課題図書と云われると難解な古典文学や百科事典並の分厚い本について挑みたくありません。

そんな無謀な熱意を抑えつつ、この酷暑のなか毎日確実に読むことを大事に考えると、毎日同じ質問に、日々それぞれの答えを出していくことも課題図書になるのではないかと思います。

今回選んだのは『最初の質問』。

詩人・長田弘の鋭角な言葉に画家・いせひでこの生命あふれる穏やかな絵が添えられた、子どものあなたにも大人のあなたにも課題図書としておすすめめの1冊です。

空を見上げることも、空が近かったのかさえも、慌だしく忙殺された毎日では忘れてしまいます。

そこで絵本のなかに散りばめられた身近な質問にひとつひとつ丁寧に振り返り応答していく。

その簡単な繰り返しでも、小さく生き直せるようになると思うのです。

最初の質問

長田弘詩いせひでこ絵

(講談社の創作絵本)

新本のソムリエ

vol.08

この夏の課題図書。

著者のベアテ・シロタ・ゴードンは日本敗戦後の1945年来日。GHQの職員として23歳の若さで日本国憲法草案、なかでも人権条項の作成に関わりました。日本国憲法に「男女平等」を記したひとつとして知られています。そのキャリアだけを見ると、優秀なエリートの伝記という印象ばかりが際立ちますが、本書はそれだけの本では決してありません。

まずは戦中に日本にいた両親の搜索と再会という冒険があり、草案の作成がはじまると、「男女平等」の理想に燃えるベアテのすすむ道が決して平坦なものではないということが次々に明らかになっていきます。また、後年ベアテは日本やアジアの文化をアメリカへと紹介することに尽力しますが、その自分の仕事のために夫の人生を犠牲にしていたのではないかという思いが語られるなど、彼女が直面する問題はいつも等身大です。思想や政治の専門用語に回収されてしまうことのない、人間的な感情のさざなみが読後感として残ります。



1945年のクリスマス
日本国憲法に「男女平等」を書いた女性の自伝

ベアテ・シロタ・ゴードン著 平岡磨紀子訳
(朝日文庫)

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!



● 08 / 09 月のお休み

毎週月曜日は定休日、8月はお盆休みを13~16日で、9月の月イチ連休17~18日と敬老の日の祝日にかけていただきます。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致します。

08月: 6(月) / 13(月) ~ 16(木) / 20(月) / 27(月)

09月: 3(月) / 10(月) / 17(月) ~ 18(火) / 24(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好評販売中ですよ!



当店 14 周年記念の手ぬぐいを作っていただいた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といっしょに「ともぞう本舗オリジナル手ぬぐい」も好評販売中!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... なんだかんだ夏は手ぬぐいの季節!ぜひぜひよろしくお願い致します~!

毎年海の日恒例! 仲良しのお客さんに旅行に連れて行ってもらっていますが、今年で5回目、暑い暑い秩父に行っちゃいました! 和同開珣ゆかりの場所で集合写真を撮ったり(笑)、わらじカツとかうどんとか大きな氷だとかお蕎麦とか、もちろんおいしいものも満載で1泊2日! しっかり堪能させていただきました! これから少しずつ形は変わっていくでしょうけど、なるべく長く親しくさせていただけたらなあと思う今日この頃です(お)

しかし今年の夏は6月の梅雨明けで思いがけず早く暑く始まっておりますが、気まぐれな台風だとか来たりしつつも、その分前倒しで早めに秋が来ないものかしらなんて思ったりするけど(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。リトスター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、リトスターらしい「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よ!



貸し切りパーティ案内

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

