

「毎月新聞『ごまん』はリトルスターが発行している新聞です。」

# 隔月新聞 ご\*ばん

第155号

2018年7月

ふだん着のじもん  
Little Star Restaurant  
リトルスター・ミタカ、東京



## リトルスターの やたらと卵膳

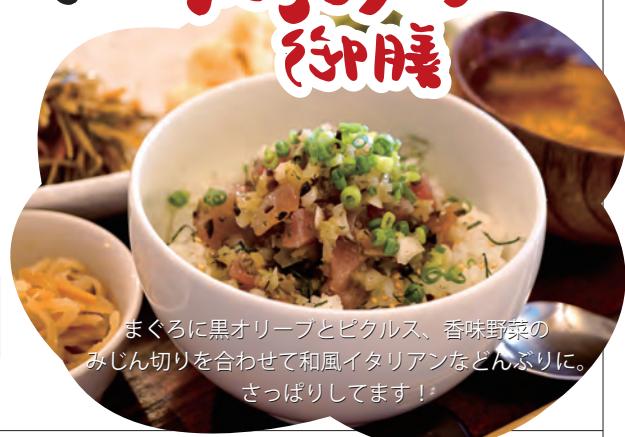
長野の郷土料理「やたら」は、夏野菜とお漬け物を  
みじん切りにして合わせたサラダみたいな  
ヘルシーおかず。しっかりめのお総菜と一緒に。



## いわしの かば焼きミニパンパッケージ 卵膳

甘辛のたれで焼い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!! リトルスターの まぐろのタルタル 卵膳



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！

先日「みたか座」というウェブマガジンの取材を受けさせていた  
だきました（こちらもよろしけ  
ればぞいてみて下さいね）。その  
中で「料理をする上でこだわり  
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  
なと思うたり▼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「ふだん着のご  
ちそう」。まずほつとする味で、でもしつ  
かり「美味しい」ということにこだわっ  
てます。ほつとすると、想像した  
よりもおいしいものが出来た!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。パツと見  
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  
えなくてはいけない。美しいものは、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  
になってしまいます。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  
ぱりプロだね！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）

## 小星★人語

ガジンの取材を受けさせていた  
だきました（こちらもよろしけ  
ればぞいてみて下さいね）。その  
中で「料理をする上でこだわり  
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  
なと思うたり▼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「ふだん着のご  
ちそう」。まずほつとする味で、でもしつ  
かり「美味しい」ということにこだわっ  
てます。ほつとすると、想像した  
よりもおいしくものが出来た!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。パツと見  
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  
えなくてはいけない。美しいものは、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  
になってしまいます。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  
ぱりプロだね！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）



little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant

2

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ば苦くて美味しいゴーヤ。良薬口に苦しとは言いながらも、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「ゴーヤチャンプルー」! 豚肉とゴーヤ、豆腐をごま油でじゅうっ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!

（輪切りゴーヤとオクラの天ぷら）も



夏らしい一品。ワタなど輪切りのゴヤは、種ごとカレー塩でパクリといっちゃってください! ウタのほう苦さで、種の歯ごたえもいいアクセントに。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。オリーブオイルと書じ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。私がリトスタに入つて最初に習つたランチメニューでもあります。



## リト★コレ Little Star Collection

リトル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、おしゃれに楽しめる「リト・コレ!」  
豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



何にでもかけたくなる、  
にかけてもおいしい!?  
自家製タルタルソース。

タルマジック! 一度でいい。  
夕はまつてしまつたら何にでもか  
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。

鶏肉は一度揚げでやんわり中に火を通  
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。

リトスタには「タルタル」がつくものが  
いくつあります。ランチでは「まとう  
鶏のフライ」「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  
リトスタに入つて最初に習つたランチメ  
ニューでもあります。

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。（トミー）

じはんと  
ぶつか

なくて困る、というのもよく聞いた話。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ない。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? わかりしない。どこにあるんだ? コーミソースは、

簡単に言うと、なんか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。旨味は強いけどベツの手切りにかけても美味しいですし、個人的には焼きそばの味付けにはこのソースが一番だと思います。

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、皆さんも良かつ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なります。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した。

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  
すめの1冊です。  
空を見上げることも、空が近かつたの  
かさえも、慌た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  
直せるようになれると思うのです。

# 最初の質問

絵本と本と人生の出逢いを



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。

**新  
本のソムリエ**  
vol.08  
この夏の課題図書。

**著**者のペアテ・シロタ・ゴードンは日本敗戦後の1945年に来日。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ありません。

まずは戦中に日本にいた両親の捜索と再会という冒険があり、草案の作成がはじまる、「男女平等」の理想に燃えるペ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、後年ペ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。

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。



磨紀子訳  
(朝日文庫)

# 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・ゴーデン著平岡磨紀子訳

アベマの  
毎日便り



「毎月卒業用『ごはん』置いていたが、もう『まほろば珈琲』『こいけ菓子店』『水中書店』『よもぎBOOKS』『みたか観光案内所』さんにこの



little-star.ws



info@little-star.ws



@little\_star\_ws



/ little.star.restaurant

**address**

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-33-6 三京ユニオンビル3F

ご当地、お問合せはお気軽にお問い合わせ下さい。

**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と、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**

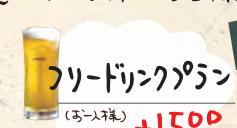
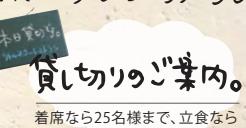
18:00~23:00 (ラストオーダー 22:00)



★ 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!

**map****パーティしようよ!**忘年会や新年会、歓送迎会に祝い事の席など各種パーティに、  
あちこちのごち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名様以上より承ります。

おススメ!!

**季節と旬のごちそう  
コース**  
**3000円**
おススメ!!  
ふだん着のごちそう  
コース  
(1人前)定番の人気メニューを中心に、リトス  
タラ似的「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**  
**(1人前) 3500円~**
質もメニューの品数も、ワンランク上の  
ごちそうは、おいしいものをちょっとず  
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**  
**(1人前) +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**  
**料金**  
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。**● 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成し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つしょに「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します~!



毎年海の日は恒例!仲良しの  
お客様に旅行に連れて行って  
もらっておりますが、今年で5回目、暑  
い暑い秩父に行ってまいりました!和同  
開珎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!しっかりと堪能させて  
いただきました!これから少しづ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つくづく思う今日この頃です(お)



編集後記

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來たりしつつも、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)

ご当地、お問合せはお気軽にお問い合わせ下さい。**0422-45-3331**