

「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156号

2018年9月

ふん着のじむ

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

秋 秋 といえは食欲の秋。里芋や栗、さんまに続いて日本酒も旬を向かえます。その名も「秋あがり」もしくは「ひやおろし」。昨年の秋に収穫したお米で醸したお酒を、一度火入れしてから、ひんやりとした蔵の中で貯蔵。暑い夏を超えてからお蔵出しして出荷されるお酒です。一度火入れしてから貯蔵されるので、ほどよく熟成がすすみ、まことに秋、旨味ののった飲み頃のお酒となっているのです。

当店では常に数種類の「秋あがり」をご用意しています。さらには、この「秋あがり」にぴったりの肴を盛り合わせた「秋あがりちよこもり」をご用意する予定です！ 贅沢な秋の肴を、少しずつちよこもちよこ、色々食べたい！ 飲んべえさんにも食いしんぼさんにも、うってつけ。利き酒セットで秋あがりを飲み比べながらいただくのもよし、いや、秋でもビールという方にもご注文いただけます！

この秋、旬を満喫するなら、秋あがりちよこもりで、決まりですよ。

秋あがり。
旬のお酒も
秋あがり。
秋あがり。

NEW!
秋あがりちよこもり

秋の味覚を満喫
盛り合わせ!!

とはいえ、いい緊張感でした！ (麻)

たんだなと自覚した次第。
レッシュャーを感じてい

では、でも作る側としては美味しくて、
レシピ通りに作れば絶対に美味しく
なるようなもので、でもちょっと
うちのお店らしい気の利いたア
イデアがあって…考えれば考
えるほど、レシピの内容が
クドくなる！ 私、自分
で思ってたよりしつこ
い性格なんだと思っ
たり▼9月の始めに
無事仕事を終え、サ
イトの方もオープン
となりました。それ
とともに動悸も収ま
り…あ、実は結構ア
レッシュャーを感じてい

小星★人語

この夏、夏バテ知らずのワタクシ店長ミヤザキが、
不定期な動悸に悩まされました。ふと気づくと、あ
れ？ ドキドキしてる…もしや更年期障害じゃなかろ
うか？ ▼実はこの夏、宿題を抱えておりました。知
人の関わっている仕事の関係で、Certified Angus
Beef (認定アンガスビーフ) の日本公式サイト上のレ
シピ提案をするという、大きな宿題！ レシピ提案から撮影
用の料理作成、フードコーディネートまで一手にやるという
大仕事。お店のメニューを考えるのはひと味違います▼実
はお店をする前は、広告代理店でディレクターもしておりま
した。料理研究家の方にレシピ提案をお願いしたり、撮影の
ディレクションをしたりという仕事は経験があっても、料
理を作る側としては初仕事。求める側の気持ちを考え
えると、見た目からしてザ・お肉！ って感じのメ
ニューで、作りたくなるようなものになんて
ては。でも作る側としては美味しくて、
レシピ通りに作れば絶対に美味しく
なるようなもので、でもちょっと
うちのお店らしい気の利いたア
イデアがあって…考えれば考
えるほど、レシピの内容が
クドくなる！ 私、自分
で思ってたよりしつこ
い性格なんだと思っ
たり▼9月の始めに
無事仕事を終え、サ
イトの方もオープン
となりました。それ
とともに動悸も収ま
り…あ、実は結構ア
レッシュャーを感じてい

メインは、揚げた里芋！
ねっちり、ねっとり、
揚げ里芋と鶏肉のおろし煮。

酒と
つまみ

胃 弱になる夏が終わり、胃強くなる秋。まずは食べた体の内側から温まる「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」はいかがでしょう？
なんとと言っても秋が旬の里芋！普段はあまりメインにはなりえない影的な野菜ですが、おろし煮の際は醤油で下味をつけてからじっくり一度揚げ、注文が入ってから二度揚げしてから煮込んでいます。ねっちり、ねっとり、なめらかで里芋のいいところを思う存分味わえます。次に鶏肉はから揚げのように片栗粉をつけて一度揚げて煮ているのですが、ぷりっとなわらかく

ジュシー。意外なやわらかさにびっくりします。最後のおろしあんはたっぷりの大根おろしが揚げ物の油っぽさを吸収して、旨味、甘味を引き出して煮汁までごちそうになります。
お腹を満たした後はちびりちびりと秋に出てくる「ひやおろし」を試してみても？ リトスタでもいくつか用意しています。（実は私自身もおろし煮とひやおろしは試し済み）
料理との相性を楽しみながら、自分好みの日本酒を見つけてみるのも楽しいと思います。くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください。ほろ酔い気分がベストです！（トニー）



大根おろしにやさいの汁が
とろりととろろにがらみます!!
いっしょに食べるとおいしい!!

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る
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!!



お家の味は
すばらしい品
お惣菜は
おいしい!

お 酒を飲む人もそうでない人も、
メにはご飯が食べたいという
人、少なくないですよ。
リトスタ定番のご飯ものと言えは
ぎり、そして何と言っても「高菜そぼろどんぶり」です。
たっぷり刻んだ長ネギをゴマ油で炒めて香りを出し、そこにあらかじめ酒炒りした豚ひき肉のそぼろ、そしてこれが味の決め手！ 熊本から取り寄せている刻み高菜の醤油漬けを加えてジャジャッと炒める。みりんと醤油で味を整えれば完成。豚肉の旨味に高菜の風味と食感がよく合い、甘辛

の味付けはご飯にピッタリ。まさに最後のメに相応しい美味しさです。もうお腹いっぱいという人でも意外とスルスル入っちゃう、かも（笑）
この高菜そぼろどんぶり、夜の定番メニューとしてはもちろん、ランチタイムにも今イチオシの「御膳」として登場すること。どんぶりに三種のお惣菜盛り合わせが付いて満足感もバッチリです。
秋も深まり、新米が美味しい季節になってきました。美味しいご飯を美味しおかずで。リトスタでお待ちしますよ！（ナベ）

決め手は熊本直送の高菜。
新米と合わせれば最強の
高菜そぼろどんぶり。

ごはん
おがす



ママの 偏愛マップ

22 焼きびたし。

とにかく暑い夏だった。でも、毎年恒例の夏バテをしなかったのはいつぶりだろう。

連日35度超えのぐったりするほどの酷暑の最中、いったい何なら食べられる？何なら食べたいと思える……と、自分の食い気に問うてみた。

さっぱり口当たりが良く、栄養バランスも良く、胃腸に優しいもの……そして、いかに食欲と胃腸のコンディションを繋いでいくかがカギになる。この夏、私が狂ったように作り続けたのが「焼きびたし」だ。

つけ汁は昆布で出汁をとり、醤油とみりんを味をととのえる。昆布出汁8…醤油1…みりん1の割合が店長

に教わったつけ汁黄金比。お好みで調整を。あとは好きな夏野菜を鉄のフライパンでこんがり焼き目を付けたものから浸していく。作り置きにも最適で、一晩寝かせた焼き目の香ばしさと、出汁の味の染み込「焼きびたし」の滋味深さといったら……。

れっきとしたおかずにもなるし、さつと湯がいたそうめんを薬味と一緒に大皿に盛り付けて、だし汁とつるりと頂けば、主食のご馳走にも。

個人的にヒットだった具は、万願寺とうがらし。肉厚で長細いしというのうな、ピーマンのような…辛くはなく、むしろ甘い。そしてどこかクセになるスパイス感がほんのりある京野菜だ。

熱帯夜からの朝…うだるような暑さで目覚めて、身の危険を感じるほどの昼真っ盛りに無茶はせず、日が傾いてから夜な夜な次の日のための焼きびたしを作る、そのリズムが何だか心地よい。夏、楽しかった、と思えたのも久しぶり。

これまた急に秋めかしくなって、季節の変わり目に少しばかりモタモタとしたけれど、これから冬までの毎日を楽しんで過ごせるよう、食い気と相談しながら健やかに歩みたい所存です。新米、栗、里芋、柿、蒲萄、無花果、銀杏、きのこ、鮭、秋刀魚、…読書(取ってつけたように)、秋、幸せがいっぱいじゃないか！



安 野モヨコさんが四季折々を交えて描く漫画オチビサンのはじめての絵本がこちら。

オチビサンがたまたまみかけたビルの跡地は、何日間かするうちにはらっぱになります。複数の草花が入り乱れている様をみて、オチビサンは不思議に思います。「いったいどうやって、どこからこの植物たちは来たのだろう」と。通り過ぎる人たちが見向きもしないはらっぱを、オチビサンは「オチビサンのはらっぱ」と名付けて毎日でかけていきます。目を凝らしてさがしてみると花の種や草の実まで、生態系は実にさまざま。どうしてこんな豊かなはらっぱができたのか、そのひみつを解き明かす物語です。私もビルが解体されて一旦まっさらになった土地をみては想像をします。この場所にはらっぱがあったらなあ。ちょっとした区画でもできるだけ広くなるよう計画されたマンションが建てられていく現代ではなかなか難しいことですが、小さな空き地に生まれはじめたはらっぱをみつければ「いいはらっぱになりますように」と静かに祈りを捧げています。

オチビサンのはらっぱ

原作・絵・安野モヨコ文・松田素子
(講談社の創作絵本)

新本のソムリエ vol.09

秘密。

2009年、著者のケイト・ザンブレノは何年も気にかける調査してきたモダニズム作家の「妻たち」についてのブログを書きはじめる。T・S・エリオットの妻、ヴィヴィアン。スコット・フィッツジェラルドの妻、ゼルダ。彼女たちは、夫である偉大な作家たちの、ときにミューズとして、ときに作品の題材を提供する病める、か弱き配偶者として語られてきた。しかし、それはほんとうなのか。

作家志望でありながら、大学で働く夫の妻としてオハイオ州の片田舎に暮らしていた著者は、家父長制の価値観に支配された文学史のなかで、自らの言葉で自らのことを語る機会を奪われてしまった「妻たち」の、声にならなかった声、書かれることのなかった言葉に耳を澄ませ、目を凝らす。そうしてあり得たかも知れない、しかし、実際には覆い隠されてきた「見えないコミュニティ」を描き出す試みは、正統な文学史が秘密にしてきたもう一つの文学史の存在の勇氣ある暴露である。



ケイト・ザンブレノ
(CIP: Books) 西山敦子訳

ヒロインズ

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!



● 10/11 月のお休み

毎週月曜日は定休日、今回はふた月分合わせて10月29日(月)~11月1日(木)と4年ぶりに4日間の秋休みをいただくことにしました。さらに翌11月2日(金)はランチがお休み、夜のみ営業となります。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。

10月: 1(月)/8(月)/15(月)/22(月)/29(月)~

11月: ~1(木)/5(月)/12(月)/19(月)/26(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。

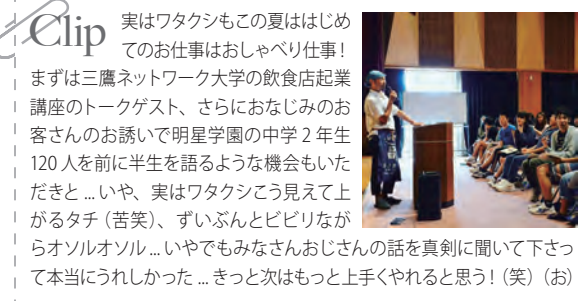


● 11 月はやっぱりボジョレー!

11月15日(木)解禁はボジョレー・ヌーボー! 今年もフレッシュなワインにぴったりな秋のメニューや大人気「ボジョレーちよこもり」もご用意!! 旬の新酒と旬の秋の味覚満喫企画ですよ~! お見逃しなく!



写真は昨年のボジョレーちよこもり



実はワタクシもこの夏ははじめてのお仕事はおしゃべり仕事! まずは三鷹ネットワーク大学の飲食店起業講座のトークゲスト、さらにおなじみのお客さんのお誘いで明星学園の中学2年生120人を前に半生を語るような機会もいただきと... いや、実はワタクシこう見えて上がるタチ(苦笑)、ずいぶんとビビりながらオソルオソル... いやでもみなさんおじさんの話を真剣に聞いて下さって本当にうれしかった... きっと次はもっと上手くやれると思う! (笑) (お)



お薦め

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く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くコース

(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こ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**