

「隔月新聞ごはん」はリトルスター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

ふだん着のじもん
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン・mitaka,Tokyo

秋あがり。

旬の日本酒とも
ぶどうもじやとうし



NEW!
秋あがりふだん着

キラリまんじゅう
盛りあわせ!!

秋
といえれば食欲の秋。里芋や栗、き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、一度火入れてから、ひんやりとした蔵の中で貯蔵。暑い夏を過ぎたからお蔵出しして出荷されるお酒です。一度火入れをしてから貯蔵されるのでほどよく熟成がすすみ、まさに秋、旨味ののった飲み頃のお酒となっていますのです。

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」にぴったりな肴を盛り合わせた「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、少しずつちよこちよこ、色々食べたい...飲んべえさんにも食いしんばさんにも、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たくのもよし、いや、秋でもビール...という方にでも注文いただけます!

この秋、毎日満喫するなら、秋あがりちよこもりで、決まりですよ。

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、不定期な勤季に悩まされました。ふと気づいて、「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)の日本公式サイトのレシピ提案をするのですが、大きな宿題! レシピ提案からの撮影用の料理作成、フレードロ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とほどひと味違います▼実はお店をする前は、広告代理店でディレクターをしておりました。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、作りたくないようなものにしないでは。でも作る側としては美味しいでしょ! レシピ通りに作れば絶対に美味しいあるようなもので、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つて...考えれば考え方ほど、レシピの内容がクドくなる! 私、自分で思つてたよりしつこい性格なんだなと思つたり▼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收まり...あ、実は結構プレッシャーを感じていたんだなど自覚した次第。とはいっていい緊張感でした!(麻)



little-star.ws



info@little-star.ws



@little_star_ws



/ little.star.restaurant

2

メインは、揚げた里芋！
ねつちり、ねつとり、
揚げ里芋と鶏肉のおろし煮。

酒
つまみ

胃 弱になる夏が終わり、胃強になれる秋。まずは食べたら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？

なんと言っても秋が旬の里芋！普段あまりメインには見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。ねつちり、ねつとり、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、ぱりっとやわらかく

ジューシー。意外なやわらか感にびっくりします。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さらそうになります。お腹を満たした後はちびりちびりと出てくる「ひやおろし」を試してみては？ リトスターでもいくつかご用意しています。（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注意を。ほろ酔い気分がベストです！（トミー）



リトルスターユレクション —略して「リト・コレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おどんぶりがりい「リト・コレ！」
豪快料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



みのりの「御膳」は
すこしおいしい品
うまい! うまい!

お 酒を飲む人もそうでない人も、ダメはご飯が食べたいという人、少なくないですよね。

リトスター定番のご飯ものと言えばおにぎり、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。まさに最後の人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も。どんぶりに三種の味噌盛り合わせが付いて満足感もバツチリです。

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いおかげで、リトスターでお待ちしておりますよ！（ナベ）

じはんと
ぶつかま



ママタの偏愛マップ

久し振り。
これまで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く過ごせるよう、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（取つてつけたように）、秋、幸せがいっぱいじゃないか！



オチビサンのひみつのはらっぱ

原作・絵…安野モヨコ文…松田素子
(講談社の創作絵本)

安 野七ヨコさんか四季折々を交えて
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る
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
はらっぱがあつたらなあと。

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
つけでは「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。

新本のソムリエ vol.09 秘密。

2 009年、著者のケイト・サンフレノは年も気にかけ、調査してきたモダニスム作家の「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・フィッツ杰ラルドの妻、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中で、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、声にならなかつた声、書かれることのなかつ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気ある暴露である。

ケトエ・ナハノ書
西田敏行著
(C.I.P. Books)

ヒロインズ

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
土
水
火
土
水



「毎月卓上カレンダー」を置いていたところです。『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

ご予約、お問い合わせはお気軽にお。

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。

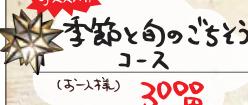
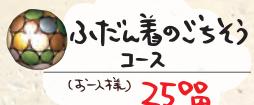
毎朝精米して炊いたごはんと、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとごはん!

**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、歓送迎会にお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フランジ用意いたしました。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****ふだん着のじとう
コース****(1人前) 2500円****おススメ!!****店長おまかせ
コース****(1人前) 3500円~****おススメ!!****フリードリンクプラン****(1人前) +1500円****貸し切りのじとう
店内。**

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。

**● 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月はやっぱリボジョレー!**

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と大人気「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

Clip 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説いで明星学園の中2年生120人を前に半生を語るような機会もいただきました...いや、実はワタクシこう見えて上がるタチ(苦笑)、ずいぶんとビビリ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)



系縄集後記 この夏は夫婦して今までになかったような仕事もしたりで、無事に終わってホッとしている今日この頃...いやでもそろそろ秋はエンジンかけてまいりますよ! おいしいもののいっぱいですからね!(お)

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、あちこちのごちそうを楽しんでいただけるフランジ用意いたしました。3名様以上より承ります。

季節ごとの人気メニュー、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。リストおススメの季節の味をお楽しみいただけます。

定番の人気メニューを中心に、リトスターライクの「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。

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。

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ときちりおいしい飲み放題ですよ!

ご予約、お問い合わせはお気軽にお。 **0422-45-3331**