

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157号

2018年11月

ふだん着のじむ

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

ポテトサラダ

野菜と玉子で、
真っ向勝負の正統派。も
も
も

大人も子供も大好き!!

皮焼え玉子

お出汁の香りと、
懐かしい甘みの家庭風。鶏っからサラダ
タルタルソース二度揚げでカリッと
ジューシー。自家製
タルタルソースで
リッチに。肉
肉
肉

わさとし

からりと揚げた
豚の天ぷらを、小ねぎと
大根おろし、ぼん酢で
さっぱりと。

定番メニュー

つ
いつもの旬のメニュー、日替わりメニュー
に引き寄せられるものですが、リトスタ
の定番メニューは美味しいから定番なワケです。
基本に戻って、極めてますか? 定番メニュー。元禄ちゃん
北京ちゃん王道の冷や奴と、
塩とごま油でいただく
新しい冷や奴。豆
あ豆腐にも
あ豆腐にも

がんも 揚げ出し

注文が入ってから成形して
揚げるから、美味しい。カシューナッツの
スパイスカレーオリジナルブレンドの
カレー粉で、やめら
れないとまらない!そ
一部店舗ではお取り扱い
ありません。自家製
レバーペーストレバーが好きな方はもちろん、
苦手な方にも、お試しいた
きたい!

た次第。皆様もお気をつけて! (麻)

毎年秋は、ワタクシ的市民検診
に向けてダイエットの気になる
季節。メタボ認定を避けるため飲
み過ぎ食べ過ぎ注意なのですが、
根っからの食いしん坊、職業柄も
あり、なかなか食べる量を減らせ
ません。そうだ、運動量を増やすかな
い! ▼ツレアイが見つけたきたスマホ
のアプリ、ナイキ・トレーニングクラブ
をたよりに、筋トレを毎晩五十分ばか
り、夜中に筋トレ夫婦となりました。ほ
んの五分でも、普段使っていない筋肉を
動かすと筋肉痛になります。けれど続け
ると徐々に筋肉痛になりにくくなる、体
力がついて疲れにくくなる、そして太り
にくくなったみたい! と調子に乗って
きたある日! ▼ツレアイが「指先が痺れ
るよ?」筋肉痛かな男性更年期かな風邪
かなと、しつこく調べるうちにびびった
の症状は「帯状疱疹の初期症状」……くる
かくるかと待ち構えていると、来ました
湿疹! ほんの三カ所虫さされ程度の小さ
な湿疹だけど、これは間違いない! と
すぐさま病院へ▼早期発見で大事に至ら
ず、仕事も休まず済みました。原因を考
えましたが、筋トレで筋肉痛状態が続く
ことで、免疫力がずっと筋肉を治す方に
使われていたんだね! と納得。何事も「自
分の身体の調子と相談して」と勉強する
と共に、五十歳前に帯状疱疹になる方は
意外と多いと知り、帯状疱疹ワクチン(水
痘ワクチン)接種をしよう! と結論づけ

小星★人語

毎年秋は、ワタクシ的市民検診
に向けてダイエットの気になる
季節。メタボ認定を避けるため飲
み過ぎ食べ過ぎ注意なのですが、
根っからの食いしん坊、職業柄も
あり、なかなか食べる量を減らせ
ません。そうだ、運動量を増やすかな
い! ▼ツレアイが見つけたきたスマホ
のアプリ、ナイキ・トレーニングクラブ
をたよりに、筋トレを毎晩五十分ばか
り、夜中に筋トレ夫婦となりました。ほ
んの五分でも、普段使っていない筋肉を
動かすと筋肉痛になります。けれど続け
ると徐々に筋肉痛になりにくくなる、体
力がついて疲れにくくなる、そして太り
にくくなったみたい! と調子に乗って
きたある日! ▼ツレアイが「指先が痺れ
るよ?」筋肉痛かな男性更年期かな風邪
かなと、しつこく調べるうちにびびった
の症状は「帯状疱疹の初期症状」……くる
かくるかと待ち構えていると、来ました
湿疹! ほんの三カ所虫さされ程度の小さ
な湿疹だけど、これは間違いない! と
すぐさま病院へ▼早期発見で大事に至ら
ず、仕事も休まず済みました。原因を考
えましたが、筋トレで筋肉痛状態が続く
ことで、免疫力がずっと筋肉を治す方に
使われていたんだね! と納得。何事も「自
分の身体の調子と相談して」と勉強する
と共に、五十歳前に帯状疱疹になる方は
意外と多いと知り、帯状疱疹ワクチン(水
痘ワクチン)接種をしよう! と結論づけ

実は人気メニューばかり
煮たり焼いたり
揚げたり里芋。

酒と
つまみ

いよいよ本格的に寒くなってきました。冬と言えばやっぱり根菜。中でも里芋は調理次第で様々な姿を奏える、実に楽しい食材です。まずリトスターで鉄板の煮物、「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」。からあげにした鶏肉と軽く煮揚げた里芋を醤油と味噌で煮込んだら、仕上げには大根おろしをたっぷり。鶏の旨味が染み出した汁に里芋のこっくり感、なのに大根おろしのおかげでサッパリ食べられる、ご飯にも日本酒にも合う一品。洋風なら「里芋と長ネギのミートソースグラタン」。ミートとベシヤメルのダ

ブルソースにネギの風味と里芋の滋味が不思議とよく合います。個人的にはグラタンメニューの中ではナンバーワン！漬した里芋にみじん切りにした蓮根や椎茸、エビを混ぜ、パン粉を付けて揚げれば「里芋コロケ」。ネットリとした里芋に蓮根の食感が楽しく、こちらはビールにピッタリ。「里芋だんごの揚げだし」は同じタネを片栗粉で揚げ出汁を張り、またグツと和風にあったかじんわり染み入るのでこれからの季節にはたまらないです。寒い冬はネットリほっくり里芋で、体の中から暖まりましょう！(ナベ)



里芋と鶏肉の煮物と
むすびつきにくくむすけど
ホワイトソースとミートソース、
グラタンのソースであっあっあいい！

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！」

ご来店の方にも、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いたします！！



とにたくまするのよと言ったも
鶏の手羽元肉を煮るべし。
とは店長ミヤザキのありがたい
お言葉がありまうな(笑)。

旨味たっぷり
冬のスープの王様
滋養強壮に鶏肉を。

ひ なひと冬の足音が聞えたら食べ
なくなりますよね、熱々のスープ。
早くも宴会続きだったり、風邪が流行って
いたりコンディションを崩されてないで
すか？身体が弱っている時や、風邪っぽい
時は「鶏肉」が滋養強壮に良いそうです。
当店イチゆるいネーミングの「白菜と
鶏肉のくたくた煮」。骨付き鶏肉から
にじみ出た旨みが、その名の通りくた
くたになるまで煮込んだ白菜にしっ
と染み込、甘くて滋味深いスープです。
こう、心身ともにほぐしてもらえそう
な感じがしますよね、くたくた煮。
「鶏手羽先と玉ねぎのスープ煮」は、鶏

ごはん
おがす

その四
豆愛

トミーの料理マスターへの道

得

意味料理はありますか？わたしは「これです！」と自信を持っていますものがあります。今となってはリトスタ面接時に「チキンカレーが得意です。」と言ってしまった自分が恥ずかしい…。断然リトスタのカレーがおいしい。

何だかモヤッとして好きな食べ物を考えた時、思いついたのが「豆」でした。もともと私は健康のために大豆を食べ、豆乳を飲んでいました。小豆を煮ておやつにリッツに挟んで食べたり。納豆や豆腐で大豆はよく食べてられてはいるけれど、他にも普段は食べ慣れない豆は多く、珍しい種類もたくさんあります。そして、健康と美容にもいい。豆料理を極めて得意料理にしたら面白いかもしれないと思いました。そんな中リトスタで「白いんげん豆とチョリソンのマリネ」に出会い、「ひよこ豆のフムス」を食べ、「やっぱり豆だ！」と確信しました。一階のヒロ



ヤシヨップでちよちよと豆を買い、休日にとめて茹で、冷凍してストックし、炊き込みごはんやスープ、サラダなど作っていました。ふつふつと豆愛をつのらせていたところ、ボジョレー期間中に「金時豆とクリームチーズのディップ」がチラッとお目見えしました。「豆」と聞いてついつい心躍り、早速レシピを聞いて自宅で作ったところ、混ぜるだけなのに失敗。豆のつぶし加減、クリームチーズとの混ぜり加減、塩味…いろいろな残念な結果に。学んだことといえば「何となくでやらない」。適量、目分量でバッシッと決まるほど回数も経験も積んでいないので日々練習あるのみということでした。最初から失敗したもののお懲りずにまた作ろうと計画しています。料理技術の向上も大事ですが、自分のための楽しみとして「豆道」極めて得意料理としてみんなに食べてもらえようという試行錯誤していかようと思っています。



冬 支度と聞いて、冷たい空気に背を伸ばししんとした気持ちになりますね。用意するのは鍋、こたつ、セーター、マフラー…。そうそう、そして手ぶくろ！『手ぶくろを買いに』はこれまでも多くの作家により絵が付けられてきた名作。教科書で読んだことがある方が多いのではないのでしょうか。2018年はじめ、どいかやさんの絵により新たに手ぶくろを買いに行く子ぎつねのお話が加わりました。どいかやさんの描くざくざくした山の雪の描写は、人間の手が入っていない山の静かな一面。子ぎつねのチクチクした短い毛の感触まで伝わってきそう。初めての雪に驚き「目になにかささった、ぬいてちょうだい、早く早く。」と慄く子ぎつねの表現は、何度読み返してもいいものです。本物の手を出しても手ぶくろを買えた子ぎつねを前におかあさんぎつねがつぶやく「ほんとうに人間はいいものかしら。」も反芻して味わっていただきたい名文です。おかあさんぎつねの葛藤を描いたのも、人間なのですから。

手ぶくろを買いに

新美南吉…作／どいかや…絵
(あすなろ書房)

新本のソムリエ

vol.10

冬支度。

時 々アメリカから帰ると詩集や歌集、句集をたくさん買ってくれるひとがいて、「どうしてそんなに」と尋ねると「向こうでは日本の詩集は手に入りにくいからまとめて買っておかないと」言うのでした。「冬に備えて食べものを蓄える動物みたいですね」と言うと、笑っておられたけれど。わたしたちは、やがて来る冬のために、そのときに困らないように、詩を読むのかも知れません。食べものを一生懸命集めるちいさな動物たちのように。効率を言うつもりはないのですが、そういうときアンソロジーはとても重宝するものです。小澤實の『俳句の所以』はとてもよいアンソロジーです。古今の句が引かれて、それぞれに短いものの、その句の世界にすっと入っていくための導き手になるような文が添えられています。冬支度としての詩の読書、いかがでしょうか。

冬ぬくしパターは紙に包まれて 中村安伸
重き書は手近に置いて冬籠 佐藤紅緑

名句の所以

(毎日新聞出版)
小澤實

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。

水中書店是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!



● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日、12月の月イチ連休は3日(月)~4日(火)。24日(月)は定休日ですがクリスマスディナーのため夜だけご予約のみの営業。年末始休業は12月31日(月)~1月7日(月)、新年は8日(火)から通常営業となります。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致します。

12月: 3(月)~4(火)/10(月)/17(月)/31(月)

01月: ~7(月)/14(月)/21(月)/28(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。



● 毎年恒例!「クリスマス特別メニュー」ご予約受付中!

毎年恒例は当店クリスマスディナー!と今年は平成最後の天皇誕生日三連休 12月22日(土)~24日(月)、内容は当店ホームページや店頭チラシをご覧ください。ご予約は2名様から、只今受付中!店頭で直接、またお電話(0422-45-3331)、メール(info@little-star.ws)でも承ります... 暮れの元気なご挨拶はクリスマスディナー!今年もよろしくお願い致しますね。



ここ2~3年当店のにはなげに盛り上がっているのが秋のフレッシュ新酒ワイン「ボジョレーヌーボー」!いや、流行ってた当時はアタマの悪そうなパブリーな行事だと思っていたが、それがすっかり隔世の感、すっかりよぼくれた今だからこそ素直にその葡萄酒新酒と秋の味覚をいっしょに楽しむ、実にいい!ん坊好みのおいしいイベントに育ってきたように思いますし、そうやってまたみなさんがおいしく楽しめる小さなイベントもますます繰り出していきたいところです!(お)



年末集客後記

なんだかんだ今年もさよなら最終号...とは言いつつ、年末の忙しさ慌ただしさはこれからだ!...って、逆にホントにオソロシイのはその忙しさよりも「期待したほど忙しくならない」オソロシサ? (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。



ふだん着のじょうコース

(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