

「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157号

2018年11月

ふだん着のじちもん
Little Star Restaurant
リトルスター・ミタカ, Tokyo

ホテトサラダ

野菜と玉子で、
真っ向勝負の正統派。

厚焼玉子

お出汁の香りと、
懐かしい甘みの家庭風。

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

さわやか肉玉
かわやかおもがきもの!

わきこし

からりと揚げた
豚の天ぷらを、小ねぎと
大根おろし、ぽん酢で
さっぱりと。

きほん、本ひめよ。

元禄やん
北東やん王道の冷や奴と、
塩とごま油でいただく
新しい冷や奴。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！

豆

ひ豆腐にも
ひひひひひひひひ。さばも いわが正油
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。白身・
レバーハーブレバーが好きな方はもちろん、
苦手な方にも、お試しいただ
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、職業柄もありません。そうだ、運動量を増やすしかない！▼ツレアイが見つけってきたスマホのアプリ、ナイキ・トレーニングクラブをより、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りみたい！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など、しつこく調べるうちにびつたりの症状は「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、仕事を休まず済みました。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、運動量を増やすしかない！▼ツレアイが見つけてきたスマホのアプリ、ナイキ・トレーニングクラブをより、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りみたい！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など、しつこく調べるうちにびつたりの症状は「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、仕事を休まず済みました。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 燻

中でも里芋は調理次第で様々な姿を変える、実に楽しい食材です。

まずリットスタで鉄板の煮物、「揚げ里芋と鶏肉のおろし煮」。からあげにした鶏肉と軽く素揚げした里芋を醤油と味醂で煮込んだら、仕上げには大根おろしをたっぷりと。鶏の旨味が染み出しあっ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」。ミートソースのダ

ア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。個人的にはダラタソメニューワーク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、パン粉をかけて揚げれば「里芋コロッケ」。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、またゲツと和風に。あつたかじんわり染み入るので、それから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）



「ヒルスター・コレクション——略して「リト・コレ!」」

ごはん食べな方にモ、お酒食べな方にモ ぶらいくお召し上がり下さい!!
豪華料理屋のお店として当店自慢のメニューの数々をぜひお召し下さい!!

旨味たっぷり 冬のスープの王様 滋養強壮に鶏肉を。

ひ たひと冬の足音が聞こえたら食べ
たくなりますよね、熟々のスープ。
早くも宴会続きだったり、風邪が流行って
いたりと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。
当店イチゅるいネーミングの「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じっと
り染みた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ひなうそう
な感じがしますよね、くたくた煮。

肉がホロホロと自分の脳を脱ぎ捨てるくらいまで煮込むのが美味しさの秘訣らしい。鶏の出汁を吸った柔らか玉ねぎの透き通るような甘いスープ。韓国料理に参鶏湯などがありますが、鶏肉のスープとご飯って相性がとてもいいんです。そもそも最初からご飯とスープが一緒になっているのが「じゃがいもと手羽元のスープ」とはん。ココナッツミルクとチップラーでエスニック風に。好みでライムをひと絞りしてどうぞ。年末に向けて、いよいよ冬本番。風邪予防にも、ぜひお腹からあつたまりに来てくださいね。(ぬ)

おせんべい

とにかく玉すじはアリと言つても
鶏羽元肉に葱はレ
アリハタマニヤウモアリガタニ
アリキタマニヤウモアリガタニ

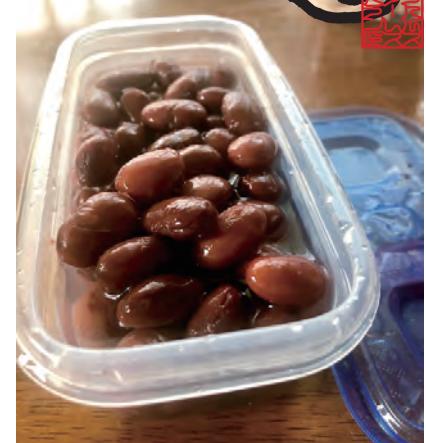
得
「料理はありますか?わたし
はこれで!」と自信を持っ
ていえるものはありません。今どっ
てはリトスター直接時に「チキンカレー
が得意です。」と言ってしまった自分
が恥ずかしい…。断然リトスターの方
がおいしい!」。

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
ておやつにリップに挟んで食べたり、
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
面白いかもしれないと思いました。
そんな中リトスターで「白いんげん豆と
チョリソーのマリネ」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

行錯誤していくことを思っています。

その四
豆愛
「料理はありますか?わたし
はこれで!」と自信を持っ
ていえるものはありません。今どっ
てはリトスター直接時に「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…。断然リトスターの方
がおいしい!」。

トミーの
料理マスター
への道



冬 支度と聞いて、冷たい空気に背を
伸ばししゃ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!『手ぶくろを買ひに』はこれまで多くの
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も多いのではないかでしょうか。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
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「目になにかささつた、ぬいてちょうだい、早く早く。」と懃く子ぎつねの表現は、何度も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った子ぎ
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。

新美 南吉 作 / どいかや 絵
(あすなろ書房)
手ぶくろを買ひに

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
れにくいからまとめて買っておかないと」
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。



冬ぬくしバ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

(毎日新聞出版) 小澤 實
名句の所以

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
一軒分まで。ぜひご相談ください。

す 本
中書店
SUICHI SHOTEN

絵本と本と人生の出会いを
逢 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。

