

「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159号

2019年3月

ふだん着のじゅもん

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

春はあけぼの

季

節ごとに人気メニューというのはあるものですが、一年を通じてダントツ一位の大人気メニュー、たけのこチャーハンの季節がやって参りました。大きく育ったたけのこに薄味をつけて下茹でし、塩こんぶとバターとともに炒めたら、絶妙なマリナーージュを醸し出す、たけのこチャーハンのできあがり！忘れちゃいけない木の芽をちょいと飾ると、料理の格が上がるみたいな風味が加わります。この季節もついでにこの不動の人気メニュー、いちごのババロアと合わせて召しあがれ！

さびさび
いちごババロア！

旬のいちごの香りとおいしさ！
甘すぎない、めっちゃいちご！
なババロアです。

たけのこ
塩こんぶチャーハン！

ダントツ人気ナンバー1！旬のたけのこはさつと煮て下味つけたら、バターと塩こんぶの組み合わせがベストマッチ！山椒の木の芽がアクセント！

小星★人語

別れと出会いの季節、春。当店でも久しぶりに卒業するスタッフが。この2年、誰も辞めずに来たので久しぶりのお見送りです▼フユちゃんは元々お客さん。本職は保育士さんだけれど、前職は接客業。「また接客したいなあ」との発言を小耳に挟み、当店が人手不足の折に「助っ人に来てくれませんか？」とスカウトしたので。月に2・3回のシフトながら、そのやさしさの中に光る個性的なキャラと丁寧な接客で存在感を放ち、頼りになるスタッフとなってくれました！▼ヤギちゃんは大学2年生の時にやってきました。動物が心底好きで、美味しいものに目がない食いしん坊。持ち前の明るく度胸のあるキャラで、明るい空気を作ってくれました。時に思慮が足りず大失敗して大説教をすることもあったけれど、迷いながらも次を目指す姿は清々しいものがありました▼それぞれが次のステージへ向かうために卒業します、心からがんばって、おめでとうと言えぬ見送りです。そして先日は、卒業してお母さんになった元スタッフ3人が、それぞれお子様連れ（0歳から8歳まで5名！）で集結！ウタクシの自宅で呑んだり食べたり遊んだり。子育ては本当にクリエイティブな仕事、それぞれ戸惑ったりしながらも、笑いながら次へすすんでいく姿がグッときました▼出て、別れて、また出会う。お店も人生も旅のように、明日へ続いていきます（麻）

旬の味わいは
やわらかな春キャベツ。
シンプルなサラダもよし。

酒とつまみ

山 菜、菜の花、新じゃが、新たま
ねぎ、アスパラなど。今
が旬の春野菜をいくつ食べましたか？
一階の目利きの八百屋さん「ヒロヤ
ショッピング」でもでそく並ひはじめて
いて、出勤前に毎朝チラッとチェック
するのが秘かに楽しみになっていま
す。その中でも私が「おっ！」と驚い
たものが春キャベツです。
春のキャベツは断然やわらかさが違
います。ほぼ毎日キャベツの千切りを
していますが、包丁を入れた時の感
触がふわっとしていて切りやすいの
です。そんな春キャベツですが、夜

は「春キャベツと蒸し鶏のサラダ」と
してお出ししています。まるまるキャ
ベツ一つ、手で食べやすい大きさにち
ぎり、たっぷりのお湯でさくっと短時
間茹でます。そこに蒸し鶏を加え、マ
イルドな甘みのはちみつと粒マスター
ドが効いたドレッシングをあえるだ
け。とてもシンプルですが、キャベツ
の甘み、蒸し鶏のうまみが美味しく
てモリモリ食べれます。もちろんビ
ールとの相性もばっちりです。
旬の野菜が食べられる時期はとても
短いです。春一番にぜひ旬の春野菜を
味わいに来てください！（トニー）



店員ミザナ
のフェイバリットサラダ！

リトル★エール

Little Star Collection

リトル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ます。
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！！



「えいさ、いも長ねぎのまん中は、
びゅっととび出すよ！」（笑）

豚肉で巻いて
揚げれば美味なやつ
シリーズ最新作！

食

材を豚バラ肉のスライスで巻き
天ぷらやフライにして揚げる
というのはリトスタの得意技のひとつ。
「れんこんときこの豚肉巻き揚
げ」、「かぼちゃときこの豚肉巻きフ
ライ」など、人気メニューも数多くあ
ります。キッチンでは常に何か巻けそ
うなものはないかと探しているのが、
去年から新たに登場したのが「長
ねぎの豚肉巻きフライ」。今までやっ
てなかったの？と言われてしまいそ
うですが（笑）、そうなんです。よう
やく巻いていました。

加熱されトロツとした長ねぎの甘み、

それと豚肉の旨味の相性はバツグン。
フライにすることでカリッとした衣の
食感も加わって実に美味しく仕上が
りました。本当にこんな巻きやすい食材
なのに、なぜ今までやらなかったのか
とちょっと後悔したくらいです。
食べるときにひとつだけ気を付けて欲
しいのが、長ねぎの途中で熱々になっ
ていること。一口で頬張れるよう切っ
てお出ししますが、うっかり噛もうと
するとアツアツのねぎの芯が口の中
にビュッと飛び出てくるのがありま
るのでご注意ください。それを楽しむのもま
た一興かもしれませんけどね。（ナベ）

ごはんとおかず



ママの 偏愛マップ

23 お弁当。

主婦らしいことなんて大して出ていない私ですが、ここ一年ほどコツコツと続けているのが夜ご飯お届け弁当です。

夫は家から少し離れた場所に仕事部屋を借りており、基本的に毎日絵を描く仕事をしています。夜型人間の彼いわく「メー切前に夜ご飯を家に帰って食べる」とラックスしてしまい、集中力が切れてそのままダラダラしてしまうのを恐れて頑なにこもっているそう。風通しを良くする意味も含めてお届け弁当がてら一緒にご飯を食べる雑談する時間をするようにしたと言っわけです。

と言っても、そんなに手の込んだことはしていません。サラダ+炊きたてのご飯+肉または魚と野菜が摂れるメイソ(時々温かなスープ)、以上。2人分のお弁当を携えて片道足早に15分。ぎりぎり冷めないくらい距離かな?不思議なことに、自分の作った惣菜達は、一旦お弁当箱に詰めて再び蓋を開けた瞬間から、自分のために誰かが作ってくれたご飯に姿を変えるんです。人に淹れてもらったお茶がひときわ美味しかったりするように、お弁当を開くのが自分でも楽しみに。

私が仕事の夜は、出勤前に家ですっかりご飯を食べてもらってお弁当は持たせません。こもりっぱなし防止策です。(笑)

スーパのお惣菜や外食などその日の気分、とにかく外の空気を吸うことと人と接することは大事と思っているので、ご飯は毎日必ず食べるもの。毎日、必ず、全部を自分で、と欲張って課したりすると自分も相手も辛くなるので、広い意味でバランスをとりながら。

天気の良い日は外でランチするのも大好きだし、自分であれ夫であれ根詰めて仕事をした後の飲みも最高に好きです。(夫婦そろって下戸ですけど)それは、地味ながらもコツコツと日々の夜ご飯お届け弁当あっての楽しみなのだと感じます。

生活スタイルは緩やかに変わっていくもの。いつか「あーそんな時代があったね」と話したりするのかな、なんて思いながら食後、散歩に誘って少しだけ夜道を歩くのも大好きな日課。



2011年3月の「あの日」。
多くの人が胸の中に特別な箱を持っていて、そのなかに「あの日」のことを閉まっている。今ならばと開けられる人もいれば、まだ開けられない人もいる。傷の大きさや深さはそれぞれだから、決して

あの日からの或る日の絵とことば

他人がこじ開けてはならない箱。
ある作家はその日の情景を語り、ある作家はその日の食べたものを語る。ある作家は体に起きた変化を語る。
この本を通して、絵本に携わる職をもつ人からみた「あの日」を、そっと箱の蓋を開けて見せて貰ったような気がする。それぞれの傷の痛みと共に。

一年に一人ずつでもいい。
それぞれのタイミングでいい。

時をためて満を持して美しい花卉が開くように、この本を通してそれぞれが抱えるその箱の蓋をちよっとずらしてあの日を語れるように、なりますように。

筒井大介編
(創元社)

新本のソムリエ

vol.12

花は咲く。

花は咲く、というテーマということで、今回は俳句のことを。わたしが好きな俳人に石田郷子がいます。石田郷子の俳句の魅力は、微かな感情のうごき、ゆらぎ、そうしたものを捉える感性にあるのではないかな、などと思うわけですが、そうした叙情だけでは俳句はできません。そこに季語、ここでは花のモチーフを取り合わせる仕方が、やはり魅力的です。

白椿ならばしづかに歩み出づ 郷子

ふいに照る藤の花房誕生日

足を踏み出す気持ちを、白い椿が後押ししてくれているかのような掲句。二句目の、ふと今日が自分の誕生日であると気づく、心の動きと呼吸をあわせるように陽を受けはじめる藤の花。いずれも咲き乱れるのではなく、つつましく、そこにある、そのあり様がうつくしいという気がします。

春は花のきれいな季節です。俳句に親しむきっかけにしてみたいいかがでしょうか。

草の王
石田郷子
(ふらんす堂)

絵本と本と人生の出逢いを



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。



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!



map



● 04/05 月のお休み

毎週月曜日は定休日、4月の月イチ連休は8日(月)~9日(火)、5月はGW 振替連休を6日(月)~9日(木)、翌10日(金)のランチも臨時休業とさせていただきます。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致します。

04月:1(月)/8(月)~9(火)/15(月)/22(月)/29(月)

05月:6(月)~9(木)/13(月)/20(月)/27(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。

● 久しぶりに週末スタッフ大募集ですよ!

この春はフコちゃんに大学生スタッフのやぎちゃんと二人のスタッフが卒業していきましたので、久しぶりにホールスタッフを募集します!

主に週末昼(土日)や夜(金土日)に入れる方... ちょっとがっちり入りたい! って方には物足りないシフトだと思いますが、それでも「リトスタで働いてみたいな」ってな方... 人を楽しませるのが好き、ごはんが好きで元気な方、未経験でももちろん大歓迎! この春からいっしょに働いてみませんか! 詳しくはホームページや店頭チラシをご覧ください! お問い合わせやご応募はお気軽にどうぞ! スタッフ一同楽しみにしております。



2月の月一連休明け、当店メニューブックが新しくなりました! 実に1年がかりのリニューアルでしたが、今回はついに手描き文字をほとんどやめてしまったのは、ひとえにメニュー名を英語併記するためでありまして、ええ、オリンピックを前にというわけでもないけれど、昨年あたりから外国人のお客さんがちょこちょこと来店はその度にアタフタしてしまうので(苦笑)、それならしっかりと用意しておこうと、ええ、ワタクシ日々英語にアタマを悩ませる今日この頃(お)



今年の「たけのごチャーハン」は当店史上最も早い3月19日スタートはすでに連日大好評御礼... 例年GW いっぱいの予定ですが、空前の10連休は八百屋さんもお休み? たけのご入荷が心配ですよ! お早めにぜひ! (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。



ふだん着のごちそうコース

(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

(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ぎゅっ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**