

「隔日新聞」によれば、リトルスター・レストランが実行している新規開拓。

隔月新聞 ご*はん

第159号
2019年3

ふじん着りじょく

Little Star Restaurant
リトルスター・ラン/ Mitaka, Tokyo

2019年3月

春はしゃあやせ。

季

季節とともに人気メニューというのはあるのですが、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、塩こんぶバターとともに炒めたら、絶妙なマリアージュを醸し出す、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よいと飾ると、料理の格が上がるみたいな風味が加わります。この季節もうひとつのお勧めの人気メニュー、いちじごのババロアと合わせて召しあがれ！

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。

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

小星人語



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「ヒロヤショップ」でもぞくぞく並びはじめ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きます。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い味わいに来てください！（トミー）



リトルスターコレクション —略して「リトルコレ！」

ごはん派の方にも、お酒派の方にも、おしゃれに楽しめる「リトルコレ！」
豪華料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



食 材を豚バラ肉のスライスで巻いて天ぷらやフライにして揚げる、というのはリトルスターの得意技のひとつ。「れんこんときのこの豚肉巻き揚げ」「かぼちゃときのこの豚肉巻き揚げ」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ですが、去年から新たに登場したのが「長ねぎの豚肉巻きフライ」。今までやつてなかつたの?と言われてしまいそうですが(笑)、そうなんです。ようやく卷いちゃいました。

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。フライにするのでカリッとした衣の食感も加わって実際に美味しい仕上がりました。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つたのかとちょっと後悔したくらいです。

揚げれば美味なやつ
シリーズ最新作！

じはんと
ぶかま



ママタの偏愛マップ

23 お弁当。

日々の夜ご飯お届け弁当での樂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「あくそんな時代があつたね」と話したりするのかな、なんて思いながら食後、散歩に誘つて少しだけ夜道を歩くのも大好きな日課。



あの日からの或る日の絵とことば

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弁が開くように、この本を通してそれぞれが抱えるその箱の蓋をちょっとずらしてあの日を語れるように、なりますように。

繪本と本と人生の出逢いを



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。

新
本のソムリエ
vol.12
花は咲く。

花は咲く。

花 は咲く、といつテーマといつことで、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、などと思うわけですが、こ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。

春は化のされいな季節です。俳句に親しむきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

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
風
雷
電
風
雷
電
水
火
土
本
土
水
火
風
雷
電
風
雷
電
水
火
土
本

石田繩子
(ふりんす(堂))

草の王

「毎月発行『ごはん』置いていたが、もう『まほろば珈琲』『こいの葉菓子店』『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

ご当地、お問合せはお気軽にお問い合わせ下さい。

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ク用意いたしました。3名様以上より承ります。

おススメ!!

季節と旬のごちそう

3000円

ふだん着のじとう
コース

(1人前) 2500円



おススメ!!

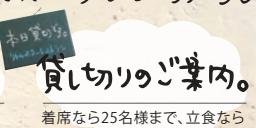
店長おまかせ
コース

(1人前) 3500円~



フリー・ドリンク・プラン

(1人前) +1500円



貸し切りのじとう

内

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、リス
タラしい「ふだん着のごちそう」を味わ
っていただくコースです。しっかりとリ
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きっちりお
いしい飲み放題ですよ!

ご当地、お問合せはお気軽にお問い合わせ下さい。0422-45-3331

**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!この春はフュ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... ちょっとがつ
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!この春からいらっしゃってみてはいかが?詳しくはホームページや店頭チラシをご覧下さい!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、今回はついに手書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す。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)、それならとしっかり用意してお
こうと、ええ、ワタクシ日々英訳にアタマを悩ませる今日この頃(お)今年の「たけのこチャーハン」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?たけのこ入荷が心配ですよ!お早めにぜひ!(お)