

「毎月新聞 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160号 2019年5月

ふだん着のじむ

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



〇一九年六月一日、リトルスターレストランは、おかげさまで十五周年を迎えます。十五年前、これだけ続けられる自信もなければ、経験も無かったあの頃。今でもお店が続いていく自信はありませんが、それなりに経験は積み重ねてきたのではないかと思います。毎日飽きずに食べられるごはん：身体と心がほっとする家庭料理のお

## リトルスターレストラン 十五周年です。



## おかげさまで

店。「ふだん着のごちそう」というコンセプトは、ずっとずっと変わらぬものとして、料理をするときの心の中心にあります。これからも変わらず、ご愛顧のほど、どうぞよろしく願います。  
なお今年も恒例の記念品(例のモノ)をご用意しております。くなり次第終了となりますので、ぜひお誘い合わせの上のご来店、コロナよりお待ちしております。



### 小星★人語

元キッチンスタッフのクボさんが郷里高知に戻って、カレーのお店「キイロ」を始めました。弟子のお店とあれば食べに行くしかあるまい！このゴールデンウィーク明け、四連休をいた

いて高知へ行って参りました！▼まずは空港にクボさんのお店の常連さんが向かえに来てくれるというサプライズ。モーニングを食べ、お遍路の札所でもある名寺・竹林寺を案内され、大々的な生産者直売所「ときのこと」をみて、個性的なお店が集まったイベント会場でクボさんがおつきあいのあるお店の方々に「お師匠さんです」と紹介されたり、「キイロ」に着く前にすっかり濃縮高知を味わいました▼「キイロ」のカレーは南インド風のカレーが中心で、しっかりとしたスパイスを使っているが、とんがりすぎない調和したスパイスの美味しさが、なんとなくリトルスターを感じる「ほっとする味」。いや、いい仕事してます、これなら安心、美味しかったです！▼さらにクボ夫妻とうなぎを食べに行ったり、「キイロ」御用達の「森田農園」さんに見学に行っちゃって収穫を手伝わせていただいたり、大好きな高知の銘酒・酔鯨酒造さんを訪ねたり。美味しいお店も、素敵な場所も、書ききれないほど！▼クボさんという人とのつながりが、さらに素敵な縁を呼んで、旅に奥行きが生まれました。絶対にまた行きたい。そんな予感でいっぱいです(麻)

レバー嫌いもたべられる?!!  
レバー好きリトスタ特製  
衝撃のレバーペースト!!

酒とつまみ

レバーほど好き嫌いが別れる食材は無いと思いますが、ウチは店長が大好きなこともあり、よくメニューに登場します。あっさりとした「レバーと砂肝の前菜」や、醤油と砂糖でこっくりと味付けした「鶏レバーとニラの甘辛煮」、また洋風に「じゃがいもと鶏レバーのバルサミコ炒め」やヒリ辛ポルトガル風モツ煮「ピピッシュ」など、バラエティも豊か。

ブランデーで風味付け、水を少々入れ煮込んだら火から降ろし、たっぷりのバターと混ぜ合わせ、仕上げに生クリームを加えて練り上げる。この炒め具合と練り加減がまさにキモ。しっかりと旨味と風味が出るように、しっとり滑らかに仕上がるように。レバペ作りにはいつも細心の注意を払います。

何を隠そう、自分がリトスタで初めて衝撃を受けたのがこの料理。レバー嫌いでも食べられると評判なので、苦手な方にもぜひ試していただきたいです。あのとき受けた衝撃を皆さんにもお届けできたら良いなあ。(ナベ)



最近ハマリ  
ナベさん監製の  
自家製レバーペースト  
カリカリバゲットにたっぷりぬってどうぞ!!

リト★コレ

Little Star Collection

リトスタコレクション——略して「リト・コレ!」

お酒派の方にも、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!!



こいばり鶏がなかに!!  
厚切しらすで西京煮!!  
中華香口ネギ揚げが金谷さんにも!!

低熟飛行の食欲も  
ひよいともちあがる。  
酢蒸しで、夏支度。

来

るのも去るのも天気気分次第  
だなんて毎年思う「梅雨」。  
この時期は湿度が悪化するようで、私  
もすでに胃弱注意報発令中。

さっぱりして、程よくボリュームも  
あってバテても食べられるモノなんだ  
ろう、という食欲迷子人には「酢蒸し」  
がイチオシです。

今の時期だと「レタスと塩豚の酢蒸し」  
に「キャベツと塩豚の酢蒸し」などが  
食べ頃でしょうか。

酢で酒蒸されたレタスやキャベツは、  
歯ごたえを残しつつもカサが減るので  
たっぷり食べられるし、塩豚の旨

味も吸ってそれはみずみずしくも味わ  
い深い。塩豚の熟成された旨みと、仕  
上げにかける自家製の中華香味ダレが  
引き立てるのは、何を隠そう「レタス」  
や「キャベツ」。そう、このメニュー  
の主役は野菜なのだと言います。

主役を立てるための手間は惜しみな  
く。たっぷりの刻みネギと、すりお  
ろし生姜もピリッと効かせたごま油  
香る中華香味ダレ、酢の酸味が味覚  
や嗅覚を刺激して低熟飛行の食欲を  
ひよいと持ち上げてくれる。毎度リト  
スタ処方箋に助けられているのは、何  
を隠そう私なのかもしれません。(ぬ)

ごはんとおかず



**高知!**  **森田農園**  
もりけんファーム



左: 高知の森田農園で収穫作業中  
上: 高知の森田農園で収穫作業中  
下: 高知の森田農園で収穫作業中

**産地直送便**  
はじめました。

この5月に、元スタッフ・クボさんがオープンしたお店を訪ねて高知を旅しました。その時に、クボさんが仕入れの頼りにしている農家さん、森田農園さんに伺う機会をいただきました。クボさんが生姜の収穫のお手伝いなどにも行っているというご縁あつてのこと。

その畑の美しさ! 農作物の美味しさ! そして森田夫妻の人柄! 心にズドンと響くものがありました。そんなご縁でこの度、月1回程度、旬のお野菜を直送していただくことにしたのです。

森田農園の自慢は、粘り気があり、保水しながら水はけも良い…土そのものが元気でしっかりと力がある赤土。また「仁淀ブルー」として知られる一級河川・仁淀川の支流が、森田農園の野菜を支えています。

高知の名産品・生姜を中心に、おまかせ便で届く産地直送の旬の野菜たち。何が届くかわからないからこそ、生まれるメニューもあります。何が飛び出るか、ご期待ください!



「驕れる者久しからず、ただ春の夜の夢の如し」

誰もが一度は耳にしたことがある平家物語の冒頭の一節。平家の鎮魂のために作られた作り話を含めた物語で、七五調が口に出して読むのに心地よく文章のリズムが良いことで有名な作品です。

どんなに栄華を誇っても、みな一様に命を終え、土に還る。驕ることの虚しさもまた、大きさに違いはあれど、万人に共通しうることです。

平家物語は平清盛の父・平忠盛の代からの栄華を築く逸話から始まり、最期は建礼門院（平清盛の次女・徳子）が逝去するまでの物語なのですが、原文では少し読みにくいため、現代語訳と対訳で読みやすく理解しやすいこちらがおすすめです。

今の世も、平家物語の視点から見れば歴史の中で大河の一滴なのでしょう。時代が幾度変わっても、かわらないものを遠い昔から教えてくれるこの物語を、今こそぜひお読みください。

ビギナーズ・クラシックス日本の古典  
角川ソフィア文庫

平家物語

BOOKS

## 新本のソムリエ

vol.13

時代は変わる。

時代は変わる、とは言うけれど...とってしまうのが古き良きもの扱うことを商いにしている古本屋の性質で、今回は直球で古本の本をご紹介します。

『古本の時間』の著者、内堀弘の石神井書林は詩歌専門の古書目録を発行している無店舗の古本屋です。本書では開店以来の（はじめは店舗があったのだそう）古本を介してのお客さん、同業者、詩人たちとの忘れられないやり取りが、ユーモアと矜持を感じさせる文章で綴られています。やはりそこには、時代が変わっていくなかでも変わらずに、地下の水脈のように流れつづける、人びとの本への想いというものがあるようです。忘れがたいエピソードが多すぎる本で、かいつまんで紹介するのが難しい。思わぜぶりな言いかたになりますが、『星の王子さま』が好きな方には「コルシカさんのこと」という短文をぜひ読んでいただきたいです。時代が変わるなかでも決してなくならない古本屋という仕事の不思議な魅力が詰まっています。



古本の時間

内堀弘  
(畠文社)

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。

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!



● 06/07 月のお休み

毎週月曜日は定休日、6月の月イチ連休は17日(月)~18日(火)、7月は毎年恒例海の日の連休にかけて14日(日)~15日(月)でいただきます。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。

06月:3(月)/10(月)/17(月)~18(火)/24(月)

07月:1(月)/8(月)/14(日)~15(月)/22(月)/29(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。

● 当店オリジナル手ぬぐいは新色登場です!



昨年周年記念に登場した「手染め手ぬぐい屋・ともぞう本舗」さんに店長ミヤザキの名前にちなんで古典柄の「麻の葉(あさはの)」でデザインしていただいた当店オリジナル手ぬぐい! 麻の葉は成長が早く、真っ直ぐに伸びていく... 健やかな成長の願いが込められているこの「麻の葉」柄の六角形のラインが、リスタの星になっています。定番のブルーに加え、今年15周年キーカーは紫で新色登場! 実に和風な佇まい、この夏おひとつかが?!

さてと今回の高知旅行、元キッチンスタッフのくぼさんがその計画段階から... 観光名所やおすすすめホテル、地元フリーペーパーを送ってくれたり、お店の常連さんをお願いして飲み屋マップを作ってくれたり... アレ? くぼさんってうちにいた頃そんなヒトだった? ってなくらい実にかいがいしくお世話してくれて(笑)、いや、当店退職から帰郷、自分のお店を持つて、はじめて「リスタすげえなあ」と思ってくれたと、いや、これからはまた親しい友人として夫婦共々よろしく願いますね(お)



高知特集

巻頭に中面にこの上の「Clip」と、今回の隔月新聞は15周年記念特集号半分、高知特集半分ってな(笑)、でもそのくらいうれしい旅のご縁はこれからまたうちのお店を元気に豊かにしてくれることでしょう! (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。



ふだん着のじょうそコース

(お一人様) **2500円**

定番の人気メニューを中心に、リスタらしい「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~**

質もメニューの数も、ワンランク上のごちそうは、おいしいものをちよ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こっそりおいしい飲み放題ですよ!



貸し切りパーティ案内。

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**

