

隔月
新聞

ごはん

第161号

2019年7月

ふじん着のじむ

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

自家製シュウマイ

揚げ茄子の
リャンバン豆腐

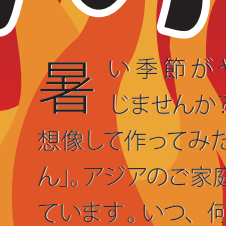
麻婆茄子



チヂミ

まぐろとアボカドの
わさびあえ角煮と高菜をばらの
ラーメン

アジアの味を夏!!

フレッシュ
トマトのナムルフォー・ガー
(ベトナム風鶏うどん)

暑い季節がやって来ると、アジアのごはんをおいしく感じませんか? リトスタのアジアごはんは、旅して味わったり、想像して作ってみたり、習ったことのない「リトスタ的アジアごはん」。アジアのご家庭でお母さんが作っているようなイメージで作っています。いつ、何が出てくるかはお楽しみ! この夏、ぜひ!!



ブルコギ



ベトナム風生春巻

かぼちゃの
スリランカカレーイカのスリランカ風
スパイス炒めバナナカルダモン
アイスクリーム茄子ときゅうりの
フレッシュキーマカレーベトナム風
茹で鶏ごはん塩豚と厚揚げ、
冬瓜の煮ものヤム・ヌア
(タイ風牛肉サラダ)

タイ風ハニーチキン

じゃがいもと
手羽元のスープごはん

小星★人語

先日、重さにして一キロになるうかという量のゴーヤチャンプルーを、大型の中華鍋で炒めている最中、肘から手の筋を痛めてしまいました。いわゆる「デニス肘」という症状に似ていて、肘に慢性的もしくは急激に負担を強いることによって、肘が痛くなるようです。▼カイロフラクティクを施してくれる整体院に行き、整えてもらっておりませんが、治るのはゆっくりしか治りません。毎日ストレッチしたり、逆に筋トレしたりするうちに、身体全体の歪みにも気がつくようになってきました。そもそも歪んだ姿勢で道具を使っているから、身体も痛めてしまったのだと▼さらに痛めたところをかばって違うところがいたくなる悪循環を断ち切るためにも、根本的な身体バランスを整えていくべきだ!と実感し、サボりがちだったヨガのポーズを取ってみたり、足首を回す運動(きくち体操)をやったり、プランクをして体幹を鍛えてみたり!悪くなって慌ててやるのはカンタンですが、続けるのは難しい!▼とはいえ四十路も後半に入り、意識しなければ元気な身体を保つことができないのは明らか。店の若い衆に「若者には分からないだろうけどねえ!」などと老花現象との戦いを語りつつ、まだまだ若い者には負けないぞ!と元氣なアタルチームスタッフが多いのも自慢の当店。カッコいい大人を目指してがんばるぞ!(麻)

揚げたり、蒸したり
あえたり、かけたり
美味色々、茄子の季節。

酒とつまみ

学校の夏休みに、水彩で赤みがからせたり、青みがからせたりと楽しく塗った茄子の紫。これが私の夏のイメージです。初夏から初秋にかけて、茄子の美味しい季節がやって来ましたね。

よし茄子・ごましようゆだれ」は、たれを吸った茄子がしっとりひんやり美味しい。茄子と豚肉を辛味酢しょうゆで炒めた「茄子と豚肉の辛味あえ」は仕上げに和える千切り大葉が味の決め手。夏はやっこメニューもおすすです。ひやひやの豆腐に揚げ茄子十葉味たっぷりの中華風たれで「リャンパン豆腐」あるいは蒸し茄子十蒸し鶏にパプリカたっぷり自家製辛味ポン酢ドレッシングで「辛味豆腐」など。全部は挙げられませんが、今が旬！茄子のつまみの食べ比べを楽しんでみるのもいいですね。(ぬ)



リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ご自宅の方にも、お酒派の方にもおい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！！



こんなみんな
好きだったんだね！
まぐろメニューにハズレなし。

本人が一番好きな魚と言います？
おそろく「まぐろ」でしょう。
もちろんリトルスターのまぐろメニューも
人気のものばかり。
やや小さめに切ったまぐろとみじん切りにした玉ねぎ、ピクルス、黒オリーブを混ぜ合わせたまぐろのタルタルや、ぶつ切りにしたまぐろにアボカドを合わせた「まぐろとアボカドのわさびあえ」はランチの御膳としても登場します。他にも甘辛の味噌であえた「韓国風味味噌あえ」や、チリペッパーをピリッと効かせた「ボキ風マリネ」などなど。まさに「まぐろにハズレなし」と言ったところで。そして去年のクリスマスディナーで初めてお出しして以来、好評を頂いているのが「まぐろと長ねぎのメンチカツ」。叩いたまぐろと荒みじん切った長ねぎ、風味付けにゴマ油を少々。衣を付けてカリッと揚げたら、とろみを付けた醤油あんでいただきます。よく「お肉混ぜてるんじゃないの？」と言われるほどの旨味と食感ですが、間違いないまぐろ一〇〇％！なので後味は意外とスッキリ。肉のような魚のような、これでまぐろならではの旨味。見かけたら頼むべし！の一品ですよ。(ナベ)

ごはんとおかず

皆 さまはじめまして。新スタッフの「ぐら」です。この呼び名わたしの苗字「小倉」に由来するのですが、もうひとつ、ミヤザキ店長が「美味しいモノが作れそうでしょ」と絵本「ぐりとぐら」に因んで付けてくれました。そう聞いて真っ先に思い浮かんだのは、2匹が作る黄色く大きいふんわりしたカステラ！ええ、美味しいモノが作れそうです店長！

そんなワタシ、リトスタで働き始めて丸3ヶ月。皆さんが「仕事どう？」と氣にかけてくれますが、「楽しいです！」の一言につきます。と言っても実際は出来ないコトばかり。思うように出来なくて泣きそうになったり、氣付いたら泣いてたり...でも難しいからこそ、すっごく楽しい。キャベツが昨日よりちよつと細く切れたり、お肉が前よりジュシーに揚げられたり。あー、料理ってこんなに楽しかったんだ！

そして美味しいご飯が大好きなワタシ。ええ、この職場はまるで天国！仕事上さらにカウンター席に直行し、好きなものを自腹で頂くことも！（なんと賄いビール付き！笑）ゆつくり席に着いて、自分のために作られた一皿をアツアツのうちに丸々と独り占めできる...ああこの上ない幸せ！美味しさが身体中に充満して、疲れなんて何のその、また明日も頑張ろう！と思えるんです。そしてokayanに言われた言葉を思い出します。「アナタはこの場所で、楽しむ側じゃなくて、楽しませる側にならなさいいけんだよ」と。

そうか。ワタシもここでは作る側。綺麗な盛り付けや、美味しいモノを作る技術があれば、誰かを元気に出来る可能性がありますあるのかもしれない。うーん。ますます頑張りたい！料理がしたい！ということ、皆さまどうぞよろしくお願いします！



ひ と夏の恋の経験が、記憶の引き出しを全部ひっくり返しても見当たらず、散乱した記憶をただ眺めては「はて、どこに行ったかな」と首を傾げていた

のですが、そもそも経験がないのですから見つかるはずありませんでした。出題者の okayan に「人でなくてもいいんだよ」と助言をもらい、さっそく目を瞑ってみると臉の裏に浮かぶのは、若かりし頃に真夏の島で生活した短い日々のこと。

地球は丸く、太陽は燃え盛り、虫と人間の居住区に境界はなく、空は海と混ざり合う。その島での毎日は、これ以上ないほど立派な夏でした。

そんなきらきら煌めくガラスの欠片のような記憶をぐっと意識に引き寄せる南の国の写真たち。神の不在を告げる谷川俊太郎さんの詩を南の国の日差しに目を細めながらずっと考え、圧倒的な写真の強さに身動きがとれなくなる。島の夏を思い出してぎゅっとなる一冊です。

詩・谷川俊太郎／写真・川島小鳥
(ナナロク社)

おやすみ神たち

新本のソムリエ

vol.13

ひと夏の恋。

戦 後14年目の夏、あるフランス人の女優が、平和をテーマにした映画の撮影のために広島を訪れます。そこで出会った日本人の男性との束の間の邂逅の物語。と、本書は一応そのように読むことができます。一応言うのは、その物語がとても不思議な私たちで書かれているからです。出会い、二人のあいだの葛藤や障壁、それを乗り越えての恋の成就というような恋愛小説に不可欠のように思われる型が一切出てこないのです。あるのは反復される呻きにも似た台詞と（男「きみはヒロシマで何も見なかった。何も」／女「わたしはすべてを見た。すべてを」）こうした会話ともつかぬ会話に折り重なる、ふたりの孤独、過去、戦争のイメージだけです。まるでこの物語の主人公はふたりの男女ではなく、ヒロシマそのもの、過去そのものであるかのような、めまいにも似た読後感が残ります。本書にはアラン・レネが監督した映画版もあります。夏休みのおともにいかがでしょうか。



ヒロシマ・モナムール
マルグリット・デュラス／訳・工藤庸子
(河出書房新社)

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。

本
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!



● 08/09 月のお休み

毎週月曜日は定休日、8月はお盆休みを12日(月)~15日(木)、翌16日(金)のランチも臨時休業とさせていただきます。さらに9月は敬老の日の三連休にあわせて月イチ連休をいただきます。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。

08月:5(月)/12(月)~15(木)/19(月)/26(月)

09月:2(月)/9(月)/16(月)~17(火)/23(月)/30(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。

● 遅ればせながら毎年恒例!

夏のスペシャルランチ!

今年は長梅雨・梅雨寒でなかなかスタート出来ずにありました恒例夏のスペシャルランチはお待ちかねの「チキンカツカレー」と「フレッシュトマトのハンバーグ」! 梅雨明けして8月からいよ登場! とは言いつつ、一応8月いっぱい... いつもよりも短いですよ! お見逃しなく!



Clip

7月はすっかり毎年恒例となりました海の日。月イチ連休は親しいお客さんと一緒に1泊旅行! 今年は長野! いや、今までになく梅雨空で涼しい旅行になりましたが、緑の美しい諏訪大社や霊犬早太郎ゆかりの光前寺など、都会の喧噪を離れ、ココロがしんと落ち着くような... って、いや、やっぱり「暑くない」ってだけでずいぶんと楽なものです(苦笑)。おいしいごはん温泉、さらには若い夫婦は初参加の小さな愛娘と遊んだり... 毎年楽しい旅行をありがとう! (お)



今回の隔月新聞は期待のホープ・キッチンスタッフのぐらが新連載! 店長ミヤザキから借りて読んだ「スラムダンク」の名台詞からのタイトルは、ワタクシはじめてのマンガデザインが思いがけずオモシロかった! (お)

パ〜ティしようよ!

忘年会や新年会、敬老会に、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**

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**

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~**

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**

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