

「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163号

2019年11月

ふじん着うじも

Little Star Restaurant  
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyoリトルスタで  
逢いましょう。

「リトルスタで逢いましょう。」が合い言葉。またの名を「リトルスタ・ミーティングのススメ」です。

そんな小さな会のために、「前菜ちょこもり」はじめました! 「とりあえず前菜ちょこもりを人数分!」おしゃべりしながら、メインディッシュはゆっくりあとから。ちなみに、コースメニューもお二人様からご用意できます! この冬はぜひ、リトルスタで逢いましょう。

**忘** 年会や新年会ほど、大きな会ではなくても、「あ、今年のうちにあの人に会っておきたいな」ってこと、ありませんか? 「新年、あのひと語り合いたいな」とか、「今年はそのひとと仲良くしたいな」なんて想いがあつたりしませんか? 名前のついた会ではなくて、小さな人数で、美味しいものをつつきながら語りあう... そんな楽しい逢瀬をリトルスタで。

Aren't We Gonna Meet At Little Star Restaurant?

NEW! 前菜ちょこもり!!

あなみの気の交いた前菜は  
なまミヤガサの日替りでタイムス!!

## 小星★人語

この秋、超大型猛烈な台風直撃の予報にともない、開業以来初めて臨時休業させていただきます。この十五年間、台風の時も大雪の時も、東日本大震災の後でさえも、臨時休業をしたことはありませんでした。しかし...

し...▼確かに、開業当初からお天気との戦いは始まっていた。雨が降れば客足は遠のき、台風が来ればスッカミカン。暑くてまだ、寒くてまだ、微妙な薄曇りの日が忙しかったり、天

気で人の行動が左右されるということをつづつ実感する十五年でした。けれどここ数年、その傾向がスルドク極端になつていくような気がするのです。▼十年前に比べて、雨の日の来店客数は四五割減つ

ている気がします。猛暑日、台風、大雪は言

わすれがな。ニュースで

「なるべく不要不急の外出は控えてください!」と連呼するようになったのは震災以降か、あれからお客様は天気予報に敏感になった気がします。▼そして最近気づいたのです、この数年の一番大きな変化、それはスマートフォン普及にともなう天気予報アプリの普及と、その予報の精度の上がり方! 一時間ごとに、地域ごとに予報されるから、みなさん細かく天

気に応じて行動を予定する。天気予報が早めの帰宅を促せば、もうそれは絶対に暇な日なのです。そう、史上最大の台風予報。スタッフの安全を守るため、そして絶対的に暇なことが予想

されたため、当店史上初の臨時休業と相成ったわけです。(麻)

「なるべく不要不急の外出は控えてください!」と連呼するようになったのは震災以降か、あれからお客様は天気予報に敏感になった気がします。▼そして最近気づいたのです、この数年の一番大きな変化、それはスマートフォン普及にともなう天気予報アプリの普及と、その予報の精度の上がり方! 一時間ごとに、地域ごとに予報されるから、みなさん細かく天



人生一番のトリカラを、  
カリッとジュワツと！  
タルタルもたっぷりで

酒とつまみ

先月、実家沖縄に、ここで働き始めてからは初めての帰省をしました。せっかくだから家族にリトスタ料理を作ろう！と意気込み、チョイスしたのはトリカラ！というのも、初めて食べた時、そのおいしさに「今日、今までで一番のトリカラを食べたよ」と思わず家族に「LINEしたんです。それから約半年、何度も仕込みも揚げるのもやらせてもらって、おいしい作り方が体に染み付いてきました。結果、家族にも「おいしい！」と好評。「そうでしょ」とニヤマリでした。そんな自慢のトリカラ。大きめカット

のモモ肉に、塩、スパイス、生姜、醤油などをしっかり揉み込み下味をつけます。お肉の旨味が負けない、でも薄味にならない塩加減と、調味料それぞれのバランスが大事。その丁度良さが美味しさの秘訣かも。もちろん衣はカリッと中身はジューシーで、ジュワツと染み出る肉汁にビールもドンドン進んじゃうはず。ちなみにたっぷりかかったタルタルソースは、たまねぎザクザクで程よい酸味とまろやかさの「食べるソース」。それだけでビールもう一杯いけちゃうかもしれません。あ、今度帰省したらタルタルソースも作りたいな(笑)



アム・デ・ガム・デ・回・トリカラ・に・は・タルタルソース・を・添・え・て・お・召・し・上・げ・な・さ・い・(笑)。

リト★コレ

Little Star Collection

リト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！！



冬は旬：大根は地味だけれど、  
滋味が深く、トロトロの滑らかな口  
当たりがおいしい季節にぴったりな、

大根が旬を迎えるとうれしい  
煮込んで、おろして、  
冬を越える美味しさを。

こんばんは  
おやすみ

根 や葉はもちろん皮まで丸ごと食べられる大根が旬を迎えて食べごろです。私が楽しみにしている「牛すね肉と大根のコムタンクッパ」に「焼き大根と豚肉のスープ煮」もそろそろお目にかかれるかな、とワワソワ。以前コムタンクッパをベロリと二食分召し上がった女性のお客様がいらっしゃいましたが、わかります、優しいのに旨味の詰まったあのスープ！サラサラと食べれちゃうので、飯が進んでしまうがない。香ばしく焼き目をつけた大根を豚肉と煮込んだスープ煮は、柔らかな大根にしっかりとそのスープの全部！が染み

込んでいて、それは滋味深い味。時にみなさんは美味しい大根おろし、食べてますか？リトスタではキッチンが「プロの大根おろし」を心しておろしています。ある時は「ねぎとん」の上に、またある時は一緒に煮付けた「おろし煮」「厚焼き玉子」に添えたりなど。料理をお出しするそのタイミングにシャッシャッシャッとおろしたて！おろし加減やしぼり加減、フレッシュな大根の風味をよく味わってみてください。ちなみに先日私はその「大根おろし」で口内炎を二瞬にして治しました…大根無くて冬は越えられまい！（ぬ）

# 自腹で 酒を 飲む。

その10

わいん勉強中！

きり。っかは山梨に遊びに行った帰り。時間に余裕があったので立ち寄ってみたのが始まりでした。

勝。葡萄の一大産地であり、そして日本ワイン随一の産地でもあります。

皆さん、「日本ワイン」と聞くところのどのような印象をお持ちでしょうか。「値段の割に味はいい」と「あくまで観光資源の一環」そう思われている方も少なくないと思います。他ならぬ自分がそうでした。所詮ワインは海外には敵わないものだ。しかし実際に飲んでみてその印象は一変。いかにも日本らしいというか、実に繊細でフルーティ。いやビックリ、こんなに美味いとは！聞けば日本ワインの質はここ10年程で大きく向上し、今や世界でも認められつつある立派な新世界ワインの一端なんだとか。しかも先にも述べたように、勝沼を始めとする甲州市は市内に40近いワイナリーが集まる日本屈指のワイン産地。それが首都圏にあるなんて、これは英語が苦手な海外旅行も尻込みする身にとっ



てワインについて学ぶには丁度いい。通わない手はないよなあと、今年の初夏に初めて降り立って以来、何度か足を運んで飲み歩いております（笑）  
大手のワイナリーツアーに参加して工場や畑の見学、テイスティングの勉強をしたり、規模は小さくても個性的なワインを作っているところにお邪魔してお話を伺ったり。作り手さんの生の声が聞けるのは楽しく参考になりますし、これは！と思える一本に出会ったときは嬉しくなります。

また勝沼ぶどう郷駅の程近くには「勝沼ぶどうの丘」という観光施設もあり、約二〇〇銘柄を納めたワインカーヴでは専用の試飲容器を購入すれば全てのワインが試飲できます。いきなりワイナリーに押し掛けるのはちょっと敷居が、という場合はまずここでいろいろ試してみるのも良いですね。

これからまだまだ伸びそうな日本ワイン。いま本場にアツいし面白いです。さて、次はいつ、どのワイナリーに遊びに行こうかな。

前世紀初頭にはヨーロッパの火薬庫と呼ばれ、バルカン戦争、二つの大戦、冷戦以降の長い内戦を経験してきたバルカン半島。そのセルビア、ベオグラードで教鞭をとりつつ、詩作をつづけている日本人の詩人がいます。山崎佳代子は1980年代からセルビアの現代史を間近で見つめながら、その経験を批評、随筆、詩として発表してきました。『パンと野いちご——戦火のセルビア、食物の記憶』は、詩人が身の周りの友人たちからの聞き書きにより、そうした戦時下でセルビアの人びとは何を食べて、生きてきたのかを綴った記録です。「火をおこすこと」と「パンを焼くこと」というシンプルな営みの大切さへの気づきというかたちで現わされていくのは、混乱の時代の深い闇にも、微かな光の粒が隠されているかも知れないというより普遍的なテーマです。巻末には、本書に登場する料理のちいさなレシピもついています。ご興味のある方は、ぜひ料理にも挑戦してみてください。



山崎佳代子  
(勁草書房)

パンと野いちご

## 新本のソムリエ

vol.15

希望！

第二次世界大戦後の広島に実在した遊郭・朝日町。

そこに身を置く日本と韓国の血を持つ五人の女たちと彼女たちを取り巻く悍ましい人間たちの日常。

自らの置かれた環境を悲観しながら、蔑みながら、その身を傷つけながら「生きる」ことを選り続ける女たち。まるで女性の体内そのもののような、内側を抉られるような小説です。

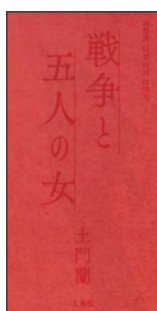
「希望！」と呼ぶにはあまりにも真逆な内容ではありますが、実は造本が希望と呼べるのです。

定形では見かけない本のサイズに加え、真紅の表紙に強弱をつけて浮かび上がるタイトルとイラスト。

小説の個人の表現に合わせて頁の紙質が幾度も変わります。

本そのものがなくても電子端末でテキストが読める現代。

紙の本が真価を問われる時代になった今こそ、紙の本でしか味わえない表現を存分に吐き出した一冊といえます。



戦争と五人の女

土門蘭  
(文鳥社)

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

### open

**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



### ● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日、12月23日(月)は定休日ですがクリスマスディナーのため夜だけで予約のみの営業、年末年始休業は12月30日(月)~1月6日(月)、新年は7日(火)から通常営業となります。みなさんにはご迷惑をおかけしますがよろしくお祈りします。

12月:2(月)/9(月)/16(月)/30(月)~

01月:~6(月)/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。

**クリスマス特別コースのご案内。** Happy Christmas!  
23(mon) 24(tue) 25(wed) December 2019

Little Star Restaurant  
三鷹市下連雀3-33-6 Mitaka, Tokyo

### ● 毎年恒例!「クリスマス特別メニュー」今年は平日!

毎年恒例は令和最初のクリスマスディナー!とバッチリ平日の12月23日(月)~25日(水)と(苦笑)、内容は当店ホームページや店頭チラシで発表させていただきます。ご予約は2名様から店頭で直接、またお電話(0422-45-3331)、メール(info@little-star.ws)でも承ります... 暮れの元気で挨拶はクリスマスディナー!よろしくお祈りしますね(タノム!)

Clip YouTube で腹筋コロコロしてるワタクシと同年の人がおられて、この人が全然出来ないところからスタートも見る見る間にコロコロ出来るようになるのみならず、出来るにつれてどんどん身体が締まってくるんですよ同級生!と(笑)... なんかやかんや今までもプランクやNikeのアブリで小さく筋トレとかやったりはしてたけど、これがなかなか続かなくて、いやでもお店の小さな時間ばりリスタ膝コロポ!みんなできれば続きそう?(笑)(お)



今年も残すところ1ヶ月を切り今年を振り返るよな季節... って、いや12月はとにかく忙しくなくちゃ!来年のことも考えなくちゃ!ってしみり振り返ってるヒマなんかないのよね!ってなかんじでまた来年!(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ろを、楽しんでいただけるプランをご用意いたしました。2名様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。リスタお入り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**