



寒

いと動くのも億劫になってしまっても、けれど、そんな中だから美味しいくなるものって、エライと思いませんか? 今年も新酒の季節がやってきております。去年の秋に収穫したお米を醸して、真っ先に出荷される、出来たてフレッシュ瑞々しいお酒「しぼりたて」。しぼりたてならではの、若く瑞々しい味わい、時にはすこしの暴れん坊っぽさが感じられることがあるのも、しぼりたての若さゆえのご愛敬。えぐみや苦みのある春の味覚と合わせて、ちょっと一杯、いや、もう一杯…。

実は一番の味の秘訣、あとほ練り具合が食感を大きく左右します、ここは料理人の腕の見せ所▼「チキンカレー」は安心の味いながらも、スパイスは本格派、ルーム毎回手作り、基本的に玉ねぎを炒める工程で一日、仕上げに一日、丸一日仕込みにかかります。フレッシュなうちでも美味しいし、熟成してくればそれはそれで美味しい味に仕上げています▼この数年でランチの顔に成長しました「ちょこもりランチ」は、お惣菜の盛り合わせ。自分が歳を重ねにつれ、野菜を中心になんと色々色々食べたいと思うようになり始めました。味わいのバランスはもちろん、栄養バランス、彩り、食感、季節感…などなど様々な要素を考えて盛り付ける必要があつて、日々奮闘するうちに、料理人としての成長を促してくれた大切なメニューです。カラダを整えたいときは迷わずこれです▼日替わりメニューは定食屋さんらしく、揚げもの以外のメニューをもう一品。揚げものは天ぷら鍋を2つ駆使して、油の鮮度をたいせつにしながら揚げるのですが、胃もたれしついです! 元気なときにはぜひ食べていただきたいのです▼ランチならではの出来たての美味しい、ぜひ! (麻)

小星人語

ランチについて、くどくど語りたいと思います▼ランチ定番「ハンバーグ」はお箸で食べられるやわらかさと気軽さで。お肉の仕入れを名店マイスター・ランチさんにお願いしているのが

ランチについて、くどくど語りたいと思います▼ランチ定番「ハンバーグ」はお箸で食べられるやわらかさと気軽さで。お肉の仕入れを名店マイスター・ラン



主役にもなれて、  
名脇役にもなれる！  
菜の花はステキ!!

春のはじまりを1番に知らせてくれる山菜、菜の花。思えば花の咲く直前の栄養をたっぷり湛えた薺をいただくなんて贅沢ですよね。キイロにミドリと見た目にも春らしく、王道メニュー「菜の花のからしあえ」や「天ぷら」、オリーブオイルでジャジャっと炒めた「菜の花とベーコンの炒めなど」シンプルに拿すのもやつのサラダ」はオリーブオイルと粒マスタードのドレッシングで、菜の花のほろ苦さをアクセントにしつつ、半熟たまごとツナを絡めながらいただくと至極まるやかにその風味を包んでくれます。他にも「かぶときとうぎや、菜の花のサラダ」は、塩もみしたかぶ、さつと茹でたときとうぎやと菜の花を

にんにくレモンドレッシングで爽やかに和えて。王道メニュー「菜の花のからしあえ」や「天ぷら」、オリーブオイルでジャジャッと炒めた「菜の花とベーコンの炒めなど」シンプルに拿すのもやつのサラダ」はオリーブオイルと粒マスタードのドレッシングで、菜の花のほろ苦さをアクセントにしつつ、半熟たまごとツナを絡めながらいただくと至極まるやかにその風味を包んでくれます。他にも「かぶときとうぎや、菜の花の花畠にもなれる万能選手！春になると思い出す、田舎のあぜ道のつくしゃぶきのとう、そして菜の花畠春モノの楽しみはいよいよこれからですよ。(ぬ)



# 酒と つまみ

リト★コレ  
Little Star Collection

リトルスターコレクション —略して「リト・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・コレ！」  
家庭料理のお店として、当店自慢のメニューをじっくり紹介します!!



肉だんご煮込んで  
しみ込む旨味！  
あなたは何派？

ランチの定番、ハンバーグ。そのタネを他に利用したメニューがリトスタにはいくつがありますが、中でもよく登場するのが肉だんご。小さく丸めて煮込んだお肉には、ジューシーに焼かれたハンバーグとはまた一味違った味わいがあります。

この肉だんご、様々なバリエーションがありますが、ウチでもっともポピュラーなメニューといえば「トマト煮込み」。トマトソースにコトコト煮込んだ肉だんごの旨味が溶け出して、また肉だんごの旨味が溶け出します。王道！といった美味しさ。まさに王道！といった美味しさ。また派生メニューとしてチーズを乗せたオーブンで焼いた「チーズ焼き」や、スパイスを加えピリッと仕上げた「スピストマト煮込み」もあります。

他にもピリ辛メキシカンな「チリビーンズ」や、巻かないロールキャベツといった「スープ煮」、また「クリーミー・シチュー」なんてレアメニューが登場することも。寒い時期には煮込みで温まるのが一番ですね。(ナベ)

じはんと  
ぶかま

キヤベツの千切りに苦戦中です。一玉切るのに一時間以上かかるし、細くて繊細でフワッとした理想的のキヤベツには程遠い。一週間にだいたい四玉くらい切ってるから、一ヶ月で十六玉、リトスターで働き始めて九ヶ月だから、ざつと一四〇玉くらい切ってる。そんなに切ったのならもうちょっと上達しててもいいじゃないか! ちなみに店長は三、四〇分で一玉切る、ナベさんがたまにキヤベツすれば、みんな日々にそのクオリティを褒めます。

高校時代、吹奏楽部でクラリネットに打ち込んでいました。練習量は多く、朝練もしたし、昼休みも、放課後も、家に帰っても練習していました。頭の中で練習中のフレーズがグルグル回って気持ち悪くなることがあつたらいい。でもその割に上達せず、目標でいた結果を残せず、痛く思い出しながら、卒業後はまったく楽器に触れていません。つい先日のキヤベツは残り六〇玉。その分しつかり前

力でやってるのに前に進めない感」と今の現状がリンク。あ、この感じ知ってる。このままだと三年やつても上手くならないなあと、あの頃の経験から思いました。何か頑張り方を変えなくてはいけません。

「観察力が足りない」とよく店長に言



ぐらの  
キッチンスタッフ

キヤベツが

手強いです!

vol.02



もうぬげない

「めんどくさい」を感じるというのは人間にとって実は重要な役割があるのではないかと、昨年考えていた時期があります。

「めんどくさい」はオーバーワークを制御するためのブレーキで、この機能があることによって心身の健康が保たれているのではと。

その後めんどくさくなつて「めんどくさい」の詳しい調査をしていないので、この仮定が真実であるかどうかの証明はできていないまですが、哲学と思想の絵本作家ヨシタケシンスケさんの名作『もうぬげない』では「服が脱げない=脱ぐのがめんどくさい=脱がずに生きていこう」という出発点から規範規則では推し量れない想像力の世界が限りなく広がっていくので、もしかしたらそうなのかもしれません。

「めんどくさい」を感じたらちょっと楽しい空想の旅路へ。息抜きしながらいきましょう。

もうぬげない  
ヨシタケシンスケ  
プロンズ新社

# 新本のソムリエ vol.16 メンドクサイ?



アマゾンの倉庫で絶望し、  
ウーバーの車で発狂した  
ジェームズ・ブラッドワース訳  
（光文社）

めんどくさいのはイヤなことです。誰しもなるべくならめんどうは避けたい。しかし、めんどくさいがここまで極端なほど避けられている時代は、これまでになかったかも知れません。オンラインでいくつかの選択をするだけで手元に購入した本が届く。端末のアプリケーションを操作するだけで、飲食店の商品が自宅で食べられる。そこで回避された手間のツケは一体誰が払わされているのか。そうした問いに答えようというのが『アマゾンの倉庫で絶望し、ウーバーの車で発狂した』の著者の試みです。著者は潜入取材でアマゾンの巨大倉庫や、ウーバーのドライバーの仕事に従事し、そのサービスがいかに劣悪な労働環境のうえに成り立っているかということを明らかにしていきます。

そこに見えてくるのは「めんどくさい」という感情がともすると誰かの生活を左右しているのかも知れないという、昨今の消費社会のこわさです。一考のきっかけに、ぜひ本書を手に取つてみてください。

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一軒分まで。ぜひご相談ください。

す 本  
中書

絵本と本と人生の出会いを



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。



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

ご予約、お問い合わ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****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」「ちよごもり

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****●春はご宴会にパーティ!****ご予約承ります!**

年明けから年度末、さらに4月となんやかんやまるっとご宴会の季節です!と(笑)、当店でもコースや貸切のご予約を承っております。コースメニューは2名様から、お料理は2500円~、ボリューム重視、質重視...ご予算に応じて旬の食材を中心に、その都度メニューをお作りしています。飲み放題、デザートなどもあわせてご相談下さい。また貸し切り宴会は早い者勝ち!店頭、もしくはお電話(0422-45-3331)でお気軽にご相談、お問い合わせ下さい。



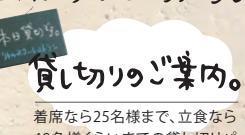
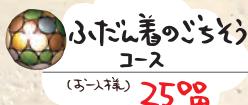
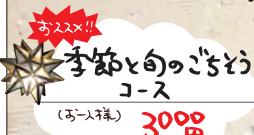
新春は沖縄珈琲屋台ひばり屋さっちゃんといっしょにパンと珈琲のイベントをするようになって8年...年に一度っかりだけど、お互い手探りしながら着々と仲よくもなったし、実はキッチンスタッフぐらは沖縄育ち、小学生の頃からさっちゃんのお店に通ってたよのお墨付き...これはもう出会いうべとしての縁だよなあと、さらにそのさっちゃんと引き合ってくれた開店当時からのお客さんはチカパン高島ご夫妻との出会いにも改めて感謝!(お)

**編集後記**

年明けはなんだかんだのんびりなものですから、ああ、今回の隔月新聞の作業がまた遅れに遅れて...と氣を揉んでたら、突然あまりにもヒマな夜、なにやら無事入稿にこぎ着けそうと(苦笑)、ありがとうございます(お)

**パーティしようよ!**

忘年会や新年会、歓送迎会に祝い事の席など各種パーティに、おもてなしのじとうを楽しんでいただけるプランをご用意いたしました。2名様より承ります。



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。リスター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、リトス タラしい「ふだん着のごちそう」を味わっていただけます。しっかりとボリュームもあって、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!

ご予約、お問い合わせはお気軽にお問い合わせ下さい。0422-45-3331