

「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164号

2020年1月

ふだん着のジュー

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyo寒い季節
美味しくなる
ごはん

寒

いと動くのも億劫になってしまいうけれど、そんな中だから美味しくなるものって、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を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、ちよっと二杯、いや、もう一杯…。

お22x!!

菜の花のぐらゐん

早春の味覚は
ほろ苦菜の花!!
シソの葉とがらゐんが
イイネ!

お22x!!

がらのオイル漬り

冬の味覚は海のミルク! 旨いネ満点!!

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ムラカミさんをお願いしているのが

実は一番の味の秘訣、あとは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」は安心の味わいながらも、スパイスは本格派、ルーも毎回手作り、基本的に玉ねぎを炒める工程で一日、仕上げるに一日、丸二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「ちよこもりランチ」は、お惣菜の盛り合わせ。自分が歳を重ねるにつれ、野菜を中心にちよこちよこ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…など様々な要素を考えて盛り付ける必要があって、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、揚げものガッツリとが基本、加えてなるべ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、油の鮮度をたいていしながら揚げるので、胃もたれしにくいはず! 元気なときにはぜひ食べていただきたいものです▼ランチならではの出来たての美味しさ、ぜひ! (麻)

春

のはじまりを一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溜えた蕾をいたくなんて贅沢ですね。キイロにミドリと見た目にも春らしい「菜の花と半熟たまご」自家製ツナ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。至極まるやかにその風味を包んでくれます。他にも「かぶとさとうきび、菜の花のサラダ」は塩のみしたかぶとさとうきびで、菜の花をさっと茹でたさとうきびと菜の花を

主役にもなれて、
名脇役にもなれる！
菜の花はステキ!!



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塩炒め」など、シンプルに食すのもやっぱり美味しい。まだまだ肌寒い初春は、あったか茶碗蒸しや、グラタンの具にもなるし...と、菜の花は主役にも名脇役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やふきのとう、そして菜の花畑...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

リトル★コレ

Little Star Collection

リトルスターコレクション — 略して「リト・コレ！」

ご自宅の方にも、お酒の方にもおいし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!!

肉だんご煮込んで
しみ込む旨味!
あなたは何派?

ラ

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ーにはいくつかありますが、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、ジュウ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る「トマト煮込み」。トマトソースにコトコト煮込まれた肉だんごの旨味が溶け出して、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



てオーブンで焼いた「チーズ焼き」やスパイスを加えピリッと仕上げた「スパイストマト煮込み」もあります。そしてトマト煮に劣らず人気なのが「オイスターソース煮込み」。干し椎茸のダシにオイスターソースと醤油の旨味、それが肉だんごに染み込んで、思わずご飯が進んじゃうウマさです。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「クリームシチュー」なんてレアメニューが登場すること。寒い時期には煮込みで温まるのが一番、ですね。(ナベ)

ごはんとおかず

キ ャ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、細くて繊細でフワツとした理想のキャベツには程遠い。一週間にだいたいい四五くらい切ってるから、一ヶ月で十六玉、リトスタで働き始めて九ヶ月だから、ざっ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と上達してもいいじゃないか！ちなみに店長は三、四〇分で一玉切るし、ナベさんがたまにキャベツすれば、みんな口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ったくらい。でもその割に上達せず、目指していた結果を残せず、痛く苦しい思い出たっけ。卒業後はまったく楽器に触れていません。つい先日のキャベツ千切り中あの高校時代に感じた「全

力です。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って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いけません。

「観察力が足りない」とよく店長に言われます。キャベツ千切の道もその「観察力」にかかっている気がします。その日のキャベツの状態、葉の分厚さとか芯の大きさ、瑞々しさを観察して、出来るだけ細く柔らかに仕上がるように切る方向を判断する。自分が切ってる状態、例えば包丁の角度や力具合やスピードを観察して、効率よく切り終える方法を考える。包丁はちゃんと切れる良い状態なのか観察する。がむしやになんとなくやるのではなく、物事を正確に観察して、考えながら取り組む力が今の自分には必要なんです。本当にそうなのかは分かりませんが、私の一年目もあと残り三ヶ月。キャベツは残り六〇玉。その分しつかり前に進みたいと思います。



「めんどくさい」を感じるとい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って「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
ブロンズ新社

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。

新本のソムリエ

vol.16

メンドクサイ？

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くさいは避けたい。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、そのサーヴィ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も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、ぜひ本書を手にとってみてください。



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・濱野大道
(光文社)

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

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



● 02/03 月のお休み

毎週月曜日は定休日、2月の連休は10日~11日の建国記念の祝日から、3月は確定申告期限前の9~10日でいただきます(笑)。みなさんにはご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

02月:3(月)/10(月)~11(火)/17(月)/24(月)

03月:2(月)/9(月)~10(火)/16(月)/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。

● 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。



clip

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...年に一度っぴりだけ、お互い手探りしながら着々と仲よくなつたし、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...これはもう出会うべくしてのご縁だよなあと、さらにそのさっちゃんと引き合わせてくれた開店当時のお客さんはチカばん高島ご夫妻との出会いにも改めて感謝!(お)

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...と気を揉んでたら、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〜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「ふだん着のごちそう」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。リト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**