

「福日新聞」によると、リトルスター・レストランが実行している新規開拓事業。

隔月聞 ご*はん

第169頁

2020年11月

ふじさん着つじらそじ
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン
Yotsuya, Tokyo

Little Star Restaurant

トトロのススメ

タルタルソースは「食べる」タルタルソース。毎回たっぷりと手作りしています。大きめのみじん切りにした玉ねぎ・ピクルス・ゆで玉子を、マヨネーズ・塩・砂糖・コショウ・レモン汁で味を調えて、もつたりと「食べる」存在感あるタルタルソースに。真ざさんなので意外とヘルシーなのは?と思つております。定番から日替わりまでいろいろなメニューで登場しますので、ぜひ一度お試しあれ。

タルタルソース
：マヨネーズ
にちょこっと
なにかが入っているもの
を想像したアナタ、いま
すぐそのイメージを消
去して下さい。リト
ルスターレストランのタ

世界

11

お見逃しなく!!

カキフライソース

小星人語

営業時間や営業形態を変更して対応を求めてきた今ですが、悪いことばかり強くなりました。「店長達！」という強い意志と想いが、コミュニケーションは密に以上働いているスタッフこれら、そのありがたみをしています▼好きなお店を失ってはいけない！と

A close-up photograph of a salad bowl. The salad consists of various leafy greens, a large slice of red tomato, and some shredded cheese or toppings. A fork is partially visible on the right side of the bowl. The background is blurred, showing a restaurant interior.



塩がハンバーグを
ハンバーグたらしめる。



NEW!

ミヤザキアサミ 料理中

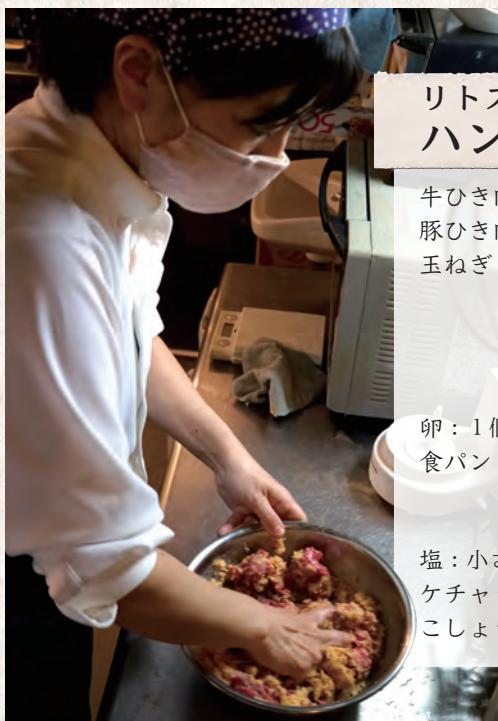


twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

簡単だけど奥が深い、ハンバーグ。
その二・練りの工程を侮ってはならない!

塩の分量は肉の0.7~0.8%くらいです。リトスターのハンバーグは、さらにケチャップを下味としてお肉に練り込んでいるので、普通より塩 자체は控えめかもしれません。塩がひき肉の組織を分解し、粘り気を出して一体化させるので、少なすぎるときお肉がまとまりません。多ければ塩気が強くなってしまいます。何を忘れて、塩だけは入れ忘れるな! これがハンバーグ作りの合い言葉です。

練り具合で焼き上がりに 差が出る!



リトスターの ハンバーグ

(材料・4人分)

牛ひき肉 : 300g
豚ひき肉 : 100g
玉ねぎ : 100g
粗みじんにして
レンジで3分加熱、
冷まして軽く水気を
切る

卵 : 1個 (M サイズ)
食パン : 1枚 (40~50g)
すりおろしてパン粉にする

塩 : 小さじ 1 / 2
ケチャップ : 大さじ 1
こしょう、ナツメグ : 少々

ながら入れます。そのひき肉に直接かかるように、分量の塩を全体的に振り入れます。さらにコショウ、ナツメグ少々をります。

さて、練りです。まずは手をスクリューのようになるイメージで、ひき肉と塩を馴染ませながら、つなぎとひき肉が全体的に混ざるよう、ざっくりかき混ぜていきます。全体的に混ざったら、今度はボウルの縁の方から肉ををくい上げては真ん中へ押し入れるような感じで練ります。餅つきの練るヒトのことをイメージして下さい。ボウルを回しながら、外から中へ、外から中へと捏ねていきます。練るうちに、肉が粘り気をおびてきます。

その時、どこで練るのをやめるか? が、ハンバーグの仕上がりを左右します。粘りがあり出でないいうちにやめてしまうと、あまりふくらまない、肉だんご風のハンバーグになります。やわらかいと感じるかもしれないが、ひび割れしやすく、崩れやすいです。逆に糸を引くほど練りに練ると、よくぶくらみ、肉が一体感を持つたハンバーグになります。弾力があり、ひとによつてはウインナーのように固いと感じるかもしれません。どちらかというと、よく練った方が「ハンバーグ!」って感じになりますが、要是バランスです。程よく粘りが出て、一体感が出てて来て、手触り的には肉が「ふわっ」としたところで練るのをやめる、というのがリトスターのハンバーグです。

練り終わったら、肉全体を持ちあげてボウルに叩きつけ、空気を抜いて、少し休ませます。



ママタの偏愛マップ

進化していく新しいその味も知ったい、と思う。仕事ついでにここそでテイクアウトしたお惣菜をちょうどよ盛り合わせてワンプレートにする日を挟むようになった。それは食欲と好奇心を満たしながら、さらにはこのコロナ禍でくり返される日常に時おり立ち止まりそうになる私の背中をぐいと押してくれたりもした。朝起きたら盛るだけでいい好きなお惣菜が冷蔵庫にある、という安心感からくる穏やかな気持ちで振る舞いは、我ながら効果絶大である。勉強になるし、風通しも良くなるし、それはつまり家庭円満の秘訣である、と思っている。



タリアで読みつかれている昔話
を、現代訳と絵本作家で再構成
した絵本です。

王さまに納める梨が足らず、空いたかごに入れられ宮殿に送られてしまったペリーナ。宮殿で召使いとして働くペリーナは仕事をよくこなし、誰からも好かれ、王子とも仲良しに。

しかし悪い噂によるとペリーナは「魔女の宝物をもってこなければ中に入れない」と王様に言われ、ペリーナは一人はしない冒険の旅にでかけるのですが…。

数々の懐かしい場面が訪れますか、ペリーナの勇気と行動力により読み終えたときには大きな冒険を終えた気持ちになる壮大なお話です。

梨の子ペリーナ

外口・カルブリノ
(ビーエル出版)

若いなにが理解した
今年はすっかりコロナの一年だった
なあ、と振り返る。旅行はもううん
ちよっと遠出するのも何となく憚ら
れるので、必然的に自宅やその周辺
で過ごす時間が増え、家で食事をと
ることも圧倒的に多くなった。
献立を考える、買い出し行く、作る、

昔、美術大学の卒業制作に取り組んでいた頃。制作に明け暮れてパンしか齧らない日を3か月ほど過ごしたことがある。すると髪の毛に異変が起きた。ちょうどその3か月に当たる部分の毛髪がベコベコと不健康に波打ってきたのだ。なるほど自分の身体は食べたもので出来ているんだな、と告ぐる程だった。

困るのは身体が良さない家のご飯も長く続くと自分の味に飽きてきて、口が胃腸が『マンネリダヨ』と言つてくる。こうなつてくると、あまり身体に良い感じがない。そこでテイクアウトである。

一スタッフとして、リトスタのひとつのお惣菜がどれだけの小さな手間の重

食べる、片付ける、肅々とくらり返される毎日。基本的には日々楽しく転がしていくのだけれど、時々躊躇ことがある。だいたいは季節の変わり目の気候の変化で、アレ、何を着たらいいんだろう…去年はどうしてた? と立ち止まるように、食べたいモノの感じが変わるので。

26 テイクアウト。

新
本のソムリエ
vol.20

愛と勇氣。



リエット・タブマンは南北戦争以前の奴隸制下のアメリカ南部で、黒人奴隸の子として生れました。当時の法律では奴隸の子もまた奴隸になることが決められていたため自らも奴隸となり、幼いころからきびしい環境で労働に従事したそうです。しかしあるとき逃走を決意して、自由州と呼ばれて奴隸制がしかれていなかったアメリカ北部へと逃れます。そこで奴隸制反対主義者たちの支援を受けながら「地下鉄道」と呼ばれる南部の奴隸の逃走を手助けする組織にかかり、数十人以上の奴隸の逃走を成功させました。やがて南北戦争が起きると北軍と合流して看護師、スパイ、兵士としてたたかい、戦後は元奴隸の生活支援や女性参政権運動に奔走したそうです。彼女の人生は勇気と、弱者への慈愛の念に貫かれていました。本書はそうしたひとりのつよい女性の伝記です。自らを研究者ではなくタブマンのファンであるという著者的情理を尽くした文章も魅力です。

(法政大学出版局)

エツト・タブマン 彼女の言葉でたどる生涯

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。

繪本と本と人生の出逢いを



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。

「毎月発行『ごはん』置いていたが、もう『まほろば珈琲』『こいの葉菓子店』『水中書店』『よもぎBOOKS』『みたか観光案内所』さんにこの



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

どうぞ、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



★ カレーにトリカラ、ハンバーグの定番の定食、あれこれお惣菜のちよこもり定食にどんぶり御膳、さらには日替わり定食も! 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お昼ごはん!



★ 句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イイネ!



★ お弁当にどんぶり、おかずにお惣菜、さらにおまかせの「ごちそうちよこもり」等々、普段使いからとておきまで、リトラの味をおうちでまるっとお召し上がり! お電話でご予約がおススメです!

map



web+sns



website



twitter



instagram



facebook



● 12/01月のお休み

毎週月曜日は定休日、12月は第1・3火曜日に臨時休業を、28日(月)は定休日返上で営業して**年末は30日(水)まで**、年末年始休業をはさんで**新年は8日(金)から**通常営業、18(月)～19日(火)が連休となります。

12月: 7(月)～8(火) / 14(月) / 21(月)～22(火) / 31(木)～
01月: ～7(木) / 11(月) / 18(月)～19(火) / 25(月)

その他予定などはホームページ、お電話で直接お問い合わせ下さい。

● 毎年恒例!「クリスマス特別メニュー」今年は平日!

コロナ禍の昨今ではありますが毎年恒例は暮れの元気なご挨拶、当店クリスマスディナー! 今年も12月23日(水)～25日(金)で開催ですよと、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… ご予約ご来店お待ちしております!

● キッチンにホールともに

スタッフ募集中です!

この度キッチンをがっちり任せられる社員スタッフにホールに調理補助のパートタイムスタッフを募集しております。料理が好き、たべるのが好き、人をおもてなしするのが好きな方、未経験でもやる気と謙虚な姿勢をお持ちなら大歓迎! 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。



Clip 今年は何度も書くけれど、ワタクシ50歳になりました、実は当初口髭なんてはやしてイメチェンもいいたかもね?とか思ってたんですけど、昨今コロナの通年マスク生活でそれも叶わずと(苦笑)… とそんなところに降って湧いたのが人生初の遠近両用眼鏡! 以前から憧れの大きめ丸眼鏡は「ウォーリーを探せ」に「大阪くいだおれ太郎」とか呼ばれてますけど(苦笑)、実はたいそう気に入っています(笑)、新眼鏡は50代のワタクシも何卒よろしくお願いします(お)

乾燥する季節はまたコロナ感染拡大が進行中… 恒定的な歩くは年末年始、さらに帰省?にお正月と、さてとこの先どうなるのかしら? とか思いつつ、でもやっぱり手前の橋からいつも通りの日々を着々と、みんなで元気でいたいものだなあとかと思うこの頃です(お)

