

「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169号

2020年11月

ふだん着のランチ

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

## タタルソース

タタル

ルタルソース  
マヨネーズ  
にちよこつと

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

ルスターレストランのタタルソースは「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、

もったりと「食べる」存在感あるタルタル

ソースに。具たくさんなので意外とヘルシーなの

では？と思っております。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。

ランチ  
定番!!

タタルソース

ハバーズソース

冬の定番!!

タタルソース



## 小星★人語

政治的な判断や感染者数の推移に応じて、営業時間や営業形態を変えなければならなかったり、迅速な判断と対応を求められてきた今年。なかなか厳しいお店運営を迫られておりますが、悪いことばかりではありません▼スタッフ達の結果が、強くなりました。店長達が大変なのだから、私たちが支えなければ!という強い意志と思い、ソーシャルディスタンスと言いつつコミュニケーションは密になつて、本当にスタッフ同士も仲良し。気づけば三年以上働いているスタッフ

がほとんどで、我が店のようにお店のことを考えてくれる、そのありがたみを実感しています▼好きなお店を失ってはいけません!と

足繁く通ってくれるお客様達。もともと

仲よくさせていた

だいていた方々

はもちろん、こ

こへ来て声に出

して「応援して

ます」がなばっ

てね!「助け

に来たよ!」と

言ってくれるお客

様も増えて、あの

無口なお客様がこん

な風に思っ下さった

んだなど感激するこ

もしばしば。もちろ

ん口に出

さすとも、この時

代、来て下

さるだけで思いが

伝わってきます

▼そしてなぜだか

新しいお客様が増

えているような気

がします。繁華街ではなく家の近くでお店を開拓しようと探してきて下さっているのかしら? こんな地味で自立しないお店を探して見つけて、そして入りにくいビルの上まで上ってきてくださる有り難み! またまた、がんばれますよ(麻)





## 塩がハンバーグを ハンバーグたらしめる。

①

塩の分量は肉の0.7〜0.8%くらいです。リトスタのハンバーグは、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、普通より塩自体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。何を忘れても、塩だけは入れ忘れるな！これがハンバーグ作りの合言葉です。

## 練り具合で焼き上がりに 差が出る！

②

ハンバーグを作るときの重要な工程、それが「練り」です。練り具合でハンバーグは全然違う食べ物になると思っています。正直、お肉とつなぎの分量などは、好みもあるし、世に出回るレシピ本通りに作れば、失敗しないでしょう。それなのに「ハンバーグが美味しく作れない」という人がいるのは、練り方が焼き方のどちらかに問題があるのだと思います。そして思っている以上に、「練り」って大事な工程です。

まず、ポウルに卵と玉ねぎ、パン粉とケチャップを入れ、水分を逃さないための片栗粉を少々加え、よく混ぜます。つなぎだけのドロドロ物体が出来上がります。そこへ、ひき肉をばぐし

NEW!

# 料理帖

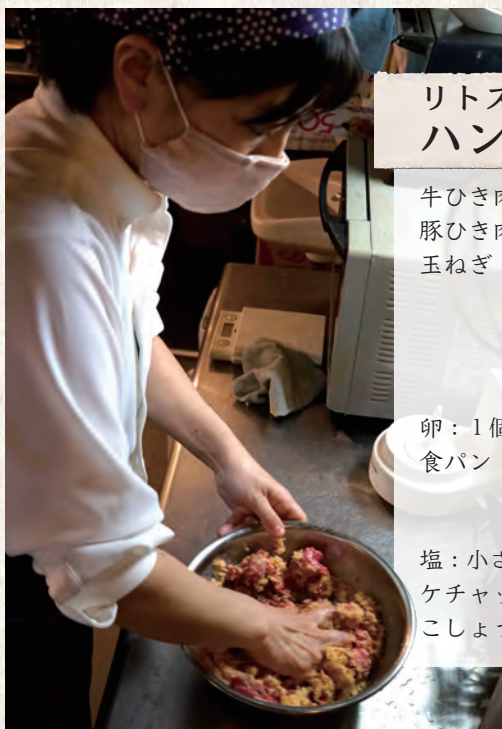


twitter : @miyazaki\_asami  
Instagram : @asami\_miyazaki

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！

### リトスタの 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、ナツメグ少々をふります。

さて、練りです。まずは手をスクリューのようにするイメージで、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、今度はポウルの縁の方から肉をす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。ポウルを回しながら、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。粘りがあり出ている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。やわらかいと感ずるかもしれませんが、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、よくふくらみ、肉が一体感を持ったハンバーグになります。弾力があり、ひとによってはウインナーのように固いと感じるかもしれませんが「ハンバーグ！」って感じになります。要はバランスです。程よく粘りが出て、一体感が出て来て、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のハンバーグです。

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





## ママの 偏愛マップ

## 26 テイクアウト

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、と若いなりに理解した。

食べる、片付ける、爾々とくり返される毎日。基本的には日々楽しく転がしていくのだけれど、時々躓くことがある。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だ。

困るのは身体に良き家のご飯も長く続く自分の味に飽きてきて、口が胃腸が『マンネリだヨ』と言ってくる。こうなってくると、あまり身体に良い感じがしない。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なりで出来上がるのかを知っている。絶対に外せない定番、季節とともに進化していく新しいその味も知りたい、と思う。仕事ついでにここぞとテイクアウトしたお惣菜をちょこちょこ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心持ちと振る舞いは、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もある、と思っている。



イタリアで読みつがれている昔話を、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。しかし悪い噂によってペリーナは「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、ペリーナは一人はてしない冒険の旅にでかけるのですが…。

数々の恐ろしい場面が訪れますが、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。

また最後に王子の愛によって完結するお話なので、お腹が気持ちよく満たされたような気持ちになります。海外旅行が難しい時期ではありますが、遠くの異国だからこそ生まれた民話を通して少しでも遠くの土地に思いを馳せてみるのも楽しいかもしれません。

## 梨の子ペリーナ

イタロ・カルヴィーノ

(ビーエル出版)

## 新本のソムリエ

vol.20

愛と勇気。

ハリエット・タブマンは南北戦争以前の奴隷制下のアメリカ南部で、黒人奴隷の子として生まれました。当時の法律では奴隷の子もまた奴隷になることが決められていたため自らも奴隷となり、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隷制がしかれていなかったアメリカ北部へと逃れます。そこで奴隷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隷の逃走を手助けする組織にかかり、数十人以上の奴隷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、戦後は元奴隷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の情理を尽くした文章も魅力です。



ハリエット・タブマン  
彼女の言葉でたどる生涯

(法政大学出版局)

篠森ゆりこ

絵本と本と人生の出逢いを



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。



SUICHUSHOTEN



## 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



★ カレーにトリカ、ハンバーグの定番の定食、あれこれお惣菜のちょこ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、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとお昼ごはん!



★ 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「ごちそうちょこり」等々、普段使いからとっておきまで、リスタの味をおうちでまるっとお召上がり! お電話でご予約がおススメです!

## map



## ● 12/01 月のお休み

毎週月曜日は定休日、12月には第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」 今年も平日!

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!

この度キッチンをは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なら大歓迎! 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧ください。



**clip** 今年は何度か書くけれど、ワタクシ年齢五十になりまして、実は当初口髭なんてはやしてイメチェンもいいかもね? 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「大阪いのだおれ太郎」とか呼ばれてますけど(苦笑)、実はたいそう気に入っております(笑)、新眼鏡は50代のワタクシも何卒よろしく願いますね(お)



乾燥する季節はまたコロナ感染拡大が進行中... 慌ただしい師走は年末年始、さらに帰省? にお正月と、さて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思うこの頃です(お)

## web+sns



website



twitter



instagram



facebook

