

「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170号

2021年1月

ふだん着のじむ

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

五目ひじき

なにげなくいつもそこにある、
だけどよくよく味わってみると
複雑で奥行きのある味わい。

かぼちゃのスパイスマリネ

かぼちゃの甘味にレモンの酸味
とスパイスを合わせたら、おかず
にも、つまみにもなるのだ。

ちくわと青菜のナムル

にんにくと塩とごま油だけで、
なぜこんなに美味しいのか。
韓国のご家庭料理バラシイ！

ポテトサラダ

開店当初からの大定番。具は玉
子ときゅうり、にんじんとたま
ねぎで深く！王道の味わいです。

なにか出るかな？お惣菜。

人気の定番から季節の食材、小鉢に3種のアテ、
もちろんお持ち帰りメニューは全席副菜、お弁当のふかすにも！

カリフラワーのあちら漬け

これも開店当初からの大定番。カリ
フラワーはじっくり炒めて甘
味と旨味を出すのが肝なのだ。

紫芋とキャベツのサブジ

サブジはインドの代表的なお惣
菜？スパイス炒めは色々な野菜
と相性よしなのです。

昆布と根菜の旨味きんぴら

平凡なきんぴらごぼうだったの
に、昆布を加えたら飛躍的に旨味
がのった！発見の一品。

もやしのカレーマリネ

酸っぱいだけでなく、カレーなだ
けでなく、たまねぎの甘味が後か
らじわりと旨味を足してくる！

豚肉巻き玉子の甘辛煮

オーナー-okayan のお母さんのレ
シピから生まれた大人も子供も
大好きメニューです。

春菊と蒸し鶏のからしあえ

からしあえはリトルスター得意技の
ひとつ。具材ひとつで無限にバ
リエーションが生まれます。れんこんとひじき、
ベーコンのナンブラー炒め炒めたれんこんの旨味と甘味が、
ひじきとベーコン、ナンブラーで
パンチのある味わいに。

かぶとセロリのわさびあえ

わさびとオリーブオイルの出会
いが、大発明！新しい旨味を生み
出しています。

もちろんこれ以外にもお惣菜は星の数ほどありますが、アテに使えるかな？お惣菜に！

つまでも、志だけは変わらないまま(麻)

去年の今頃はまた危機感ではな
かった。春になり事態が想像よ
り深刻だと実感したとき、これ
は年末まで長引くのではないだ
ろうかと、お持ち帰りメニュー
に本気で取り組むことにした。そして悪い予感も当たり、それどころ
かもっと長引き、さらなる超時短営業を余
儀なくされている今日この頃▼営業時間
を短くしてから、その分少し早めにお店
を開けるようにした。ということは、生
活も早寝早起きに切り替わる。といっ
ても、前よりも二時間早く起きて二時間早
く寝るくらいのもだけれど、身体のリ
ズムはいまやそれに慣れてきている。元
の世界に戻って、元の営業時間に戻せる
としたら：身体がついていけるのか、や
や不安でもあったりして▼営業時間が短
くなっても、スタッフを抱える当店とし
ては、目指せ通常並みの売上！店内でお
召し上がりのお客様を迎えながら、お持
ち帰りのオーダーもいただき、短時間に
仕事が凝縮され密度が濃く、キッチンに
いつもフル回転全力投球！必要としてく
れる人がいる、その有り難みをひしひし
と感じる日々▼いつまで続けられるのか、
飲食店という仕事があるのには必要とさ
れ続けるのか、想像もつかないことが起
きる世の中だから、毎日、いい仕事をして
生きていこうとおもう。世界が変わる
のを、個人の力ではどうにも止められな
い。だから私が変わろう、いつでも変幻
自在に、軽やかに、鮮やかに。そしてい

小星★人語

去年の今頃はまた危機感ではな
かった。春になり事態が想像よ
り深刻だと実感したとき、これ
は年末まで長引くのではないだ
ろうかと、お持ち帰りメニュー
に本気で取り組むことにした。

空気をきっちり抜くのが、美しく仕上げる秘訣

1

さて、できあがったハンバーグのタネを150gくらいずつに分けて成形します。レシピ通りに混ぜると4つくらいになります。

まずは肉が手にくっつかないように油を付け、肉を丸めた団子状のままでよいので、両手間を行き来させペチペチ叩いて、肉の中の空気を抜きます。このとき片手から片手に叩きつけるようなイメージでやらないと、空気はなかなか抜けません。なんとなく両手を行き来させてペチペチ言わせているだけだと、空気は抜けず、いらずらに肉を温め、肉がだれてしまいます。きちんと空気を追い出す勢いで手に叩きつけ、肉のぼこぼこした感じが無くなってなめらかな手触りになってきたらハンバーグの形に成形します。空気がちゃんと抜けていないと、ひび割れたり形が崩れる原因になります。

成形するときは厚みに注目！

成形したときに気をつけたいのは、横から見ただけに厚みが均一であること。なんとなく平たくしていくと、どら焼きのように端の方が薄くなりがちですが、厚みが均一でないと火の通りが均一になりません。リトスタのハンバーグは1cmくらいの厚さの小判型に成形し、真ん中をすこし凹ませます。真ん中を凹ませるのは、火

ミヤザキアサミ料理帖



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

簡単だけど奥が深い、ハンバーグ。
その三・焼く前に気をつけて成形！
ここが焼きを成功に導くポイント！



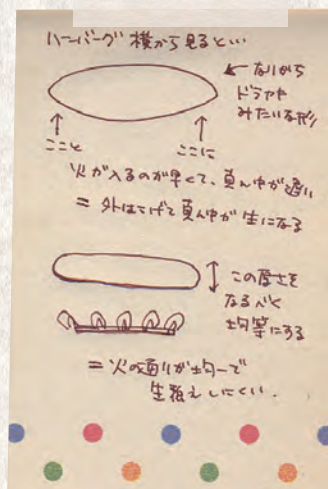
笑は目にもとらめ
早起きのだろ!! (笑)

ハンバーグソースこそ なんだったって美味しい。

3

焼きの工程に入ろうと思いましたが、またもや紙面が足りなくなりそうなので、先にハンバーグソースについてお話ししておきます。

リトスタの定番ハンバーグソースには、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、お好みソース、赤ワインが使われています。比率は一応、社外秘(笑)。でもハンバーグって、ソースはなんだったいいいような気がします。当店におきましては、夏にはフレッシュトマトと一緒に蒸し焼きにしてソース代わりに使いますし、賄いでは玉ねぎと一緒に蒸し焼きにしてばん酢醤油で食べたりもします。ケチャップだけでも美味しいし、某社のデミグラスソースの缶だって美味しくできそうだし、ホワイトソースだってもちろん良い。ちゃんと焼けていれば何をかけても美味しいのがハンバーグではないでしょうか。



の通り方の順番の問題で、凹ませないと変にくらんだり、ひび割れたりするからです。

ナベさんの

その12
いっしょに
選ぶ品。

スイーツ男子の
バレンタイン

当 友、実はスイーツ男子であります。休日ともなれば常に「今日はこのケーキ、和菓子にしようかな?」と悩み、多いときは一日に何軒もハシゴして5・6個食べへることも。そんな人間にとって2月はとても大きなイベントがあります。そう、バレンタイン! 悲しいかな? 自分にとってバレンタインとは貰うものではなく自ら貰うもの。有名なところからこの時しか手に入らない珍しいものなど、様々なショコラトリーが集まるデパートのバレンタインフェア等は、何も女子だけではない、スイーツ男子にとっても垂涎の場なのです。

思えばその世界に初めて足を踏み入れたのはもう10年程前になりました。うか、当時まだ高級チョコレートといえはゴディバってのがあったらしい、ぐらいの認識しかなかった頃、たまたま家にあった(おそらく父が取引相手から頂いたか何かの)ベルギーの老舗、デルレイのチョコレートを初めて口にしたときの衝撃。今まで



ブ ラックホール。「穴」というイメージが長らくつきまとっていましたが、実際は穴ではなくなんでも引き寄せてしまう強い重力を持つ天体です。このブラックホール研究の最前線を切り取った小話は、【天空編・第三夜】に収められています。高知大・飯田圭教授の「世界の中心には巨大な闇がある」というテーマの講義を聞いた著者によると、「世界」を地球規模ではなく太陽系を含む天の川銀河規模で捉えた場合、その中心には超巨大ブラックホールがあるということです。

銀河の片隅で科学夜話

(朝日出版社) 全卓樹

新本のソムリエ

vol.21

落とし穴(もしくは単に穴)

落 とし穴をネガティブな比喩として認識するようになったのはずいぶん大人になってからのようで、子どものころはポジティブとは言わないまでも、悪だくみの誘惑や、冒険のドキドキと結びつくものと感じていたような気がします。そういう気持ちのはじまりへと思いをめぐらせてみると、この一冊の絵本にたどり着きます。灰谷健次郎作、長新太絵『ろくべえまってるよ』です。

穴に落ちてしまったまぬけな犬、ろくべえを近所子どもたちがあの手、この手で救い出そうとする物語。子どもたちは穴の上にいるわけですから、冒険絵本というわけでもないのですが、しっかり緊張感あふれるストーリーになっているのは、やはり落とし穴という立派な舞台装置の魅力のおかげではないでしょうか。ステイ・ホーム期間中の絵本タイムのおともにぜひ。子どもたちの関西弁でのテンポのよい会話、長新太ののびのびとした絵がほんとうに素敵です。



ろくべえまってるよ

灰谷健次郎作・長新太絵
(文化出版)

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。

水中書店是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。





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 04-22-45-3331

holiday 毎週月曜日+不定休

open

お昼ごはん
11:30~14:30
(5分前~14:00)
lunch time

★ 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!

酒肴と晩ごはん
17:00~20:00
(5分前~19:00)
dinner time

★ 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
11:30~14:30
17:00~20:00
(7分前~19:00)
take out

★ 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



● 02/03 月のお休み

毎週月曜日は定休日、2月は第1・3火曜日、3月は第2・4火曜日に臨時休業で連休となります。

02月: 1(月)~2(火)/8(月)/15(月)~16(火)/22(月)

03月: 1(月)/8(月)~9(火)/15(月)/22(月)~23(火)/29(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。

● 当店各種 SNS のチェックをお願いします!

今年に入ってまた緊急事態宣言発令とさらなる時間短縮要請、相変わらずコロナ禍の昨今はこれからまた状況に応じて営業時間の変更や急なお休みなどをいただくこともあるかもしれません...日々のご利用は日替わりメニューの内容も含め、SNSなどをチェックいただければ確実です(当店ホームページよりも更新が早いです)。よろしくをお願いします。

● 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っきり任せられる社員スタッフに、パートタイムはホールに調理補助、またキッチン担当のスタッフも募集することとなりました。



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。



実は今年の夏からずっと当店ホールにキッチンとスタッフ募集中も、これがなかなか応募がなく(苦笑)、と、そんな中今年に入って当店元キッチンスタッフのくろちゃん(週末土曜日助っ人に来てくれることに!)いや実に10年ぶりの復帰も、当時は店長ミヤザキの頼れる右腕だったくろちゃん、まだまだ小さな時間だけれど前と変わらずしっかりした仕事で本当に助かるうれしいね!と...それにしてもそろそろ誰か応募してくれませんか? どうでしょう? (苦笑) (お)



新しい年を迎えても、案の上にあれこれバタバタしております今日この頃はぼちぼちコロナから丸1年...いや毎度どう転んでもいいような新聞特集のネタを探すのがもうホントに大変でと(苦笑)、いや本年もどうぞよろしく(お)

web+sns



website



twitter



instagram



facebook

