

「隔月新聞」は、リトルスター・レストランが交換している新聞です。

## 隔月新聞ごはん

第170号

2021年1月

ふだん着のじもん

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、  
なぜこんなにも美味しいのか。  
韓国の家庭料理スパラシイ！



## 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潔く！王道の味わいです。

## なんがよろがな？ あなた。

人気の定番から季節の食材、小皿にごはんのアテ、  
もちろんお持ち帰りは食卓副菜、お弁当のおかずにも！



## カリフラワーのあちゃら漬け

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れる！



## 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。

## もう3ヶ月以上外にもお出でにならなくて、お家で楽しむ！

飲食店という仕事がどのくらい必要とされる人がある、その有り難みをひしひしと感じる日々▼今まで続けられるのか、これまで生きていこうとおもう。世界が変わることを、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。そしていつも、志だけは変わらないまま（麻）

## 小星★人語

去年の今頃はまだ危機感はなかった。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、お持ち帰りメニューに本気で取り組むことにした。

そして悪い予感は当たり、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、生活も早朝早起きに切り替わる。といつても、前よりも二時間早く起きて二時間早く寝るくらいのものだけれど、身体のリズムはいまやそれに慣れてきてている。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、やや不安でもあつたりして▼営業時間が短くなつても、スタッフを抱える当店としては、自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るながら、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、キッチンはいつもフル回転全力投球！必要としてく



## 空気をきつちり抜くのが、 美しく仕上げる秘訣



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。

まずは肉が手にくつつかないように油を付け、肉を丸めた団子状のままよいので、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いmage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、いたずらに肉を温め、肉がだれてしまいます。さつちり空気を追い出す勢いで手に叩きつけ、肉のぽこぼこした感じが無くなつてなめらかな手触りになつてきましたハンバーグの形に成形します。さつちり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！



実に日にモとまらめ  
早業アトのたゞ（アメ）

成形したときに気をつけたいのは、横から見たとき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。リトスターのハンバーグは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

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。

リトスター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、ソースはなんだつて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ぽ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いでできを一緒に蒸し焼きにしてぽ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

がハンバーグではないでしょうか。

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。

まずは肉が手にくつつかないように油を付け、肉を丸めた団子状のままよいので、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いmage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、いたずらに肉を温め、肉がだれてしまいます。さつちり空気を追い出す勢いで手に叩きつけ、肉のぽこぼこした感じが無くなつてなめらかな手触りになつてきましたハンバーグの形に成形します。さつちり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。

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。

まずは肉が手にくつつかないように油を付け、肉を丸めた団子状のままよいので、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いmage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、いたずらに肉を温め、肉がだれてしまいます。さつちり空気を追い出す勢いで手に叩きつけ、肉のぽこぼこした感じが無くなつてなめらかな手触りになつてきましたハンバーグの形に成形します。さつちり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。

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！

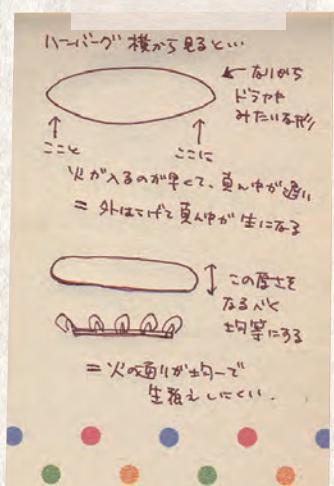
ここが焼きを成功に導くポイント！

# ミヤザキアサミ 料理王



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

ハンバーグソースこそ  
なんだつて美味しい。



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。

方、実はスイーツ男子であります。休日もなれば常に「今日はどこのケーキ、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個食べるのも。そんな人間にとって2月はとっても大喜びの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。有名ど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ト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年前になりますが、当時まだ高級ショコレートといえどもディバットのがあるらしい、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、デルレイのショコレートを初めて口にしたときの衝撃。今まで

方、実はスイーツ男子であります。休日もなれば常に「今日はどこのケーキ、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個食べるのも。そんな人間にとって2月はとっても大喜びの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。有名ど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ト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

スイーツ男子の  
バレンタイン

その12

ナベコーンの  
う泊まてど。



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のです。

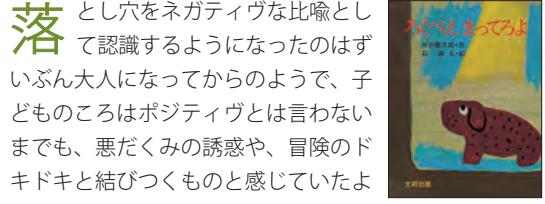
この超巨大ブラックホールの発見や存在など詳しい解説は本を実際に読んでいただくのが良いとして、銀河規模の壮大な営みを感じるにつれ、自分たちの視野や想像の範囲がいかに小さいものかと、本から目を離したときに驚いてしまいました。

宇宙にとってあまりに微く小さすぎるこの生命をどのように全うするかまでも、振り返って考えるきっかけになるかもしれません。

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に、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『ろくべえまつてろよ』です。

穴に落ちてしまったまぬけな犬、ろくべえを近所の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。

(朝日出版社)

銀河の片隅で科学夜話

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。

絵本と本と人生の出会いを



灰谷健次郎作・長新太絵  
(文化出版)

本  
す  
中  
書  
店

ろくべえまつてろよ

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。





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。

**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、普段使いからとっとおきまで、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

**● 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も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)。よろしくお願いします。

**●キッチンにホールとともに****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、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大歓迎! 詳しくはホームページ、店頭チラシをご覧下さい。



実は昨年の夏からず~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が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んかな? どうでしょう? (苦笑) (お)



編集後記

新しい年を迎ても、案の上にあれこれバタバタしております今日この頃はばちばちコロナから丸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)

