

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171号

2021年5月

ふだん着のじむ

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

〇二一年六月一日、リトルスターレストランは、おかげさまで十七周年を迎えます。十七年前、想像もなかった今の状況のなかで、なんとか続けることが出来ているのは、お客様ののおかげです。そして支えてくれた歴代スタッフも、思い返せば本当に多くなりました。運と適応能力と、勉強と努力で技術を磨いて、これ

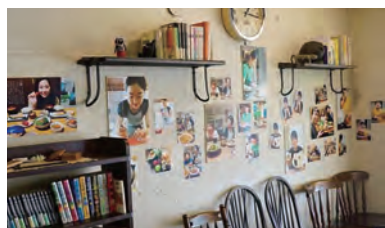
十七周年です。

ふだん着のじむ



からも誠実に、楽しくお店を続けていきたいと思っています。毎日飽きずに食べられるごはん！身体と心がほっとする「ふだん着のごちそう」を、これからもご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い致します。

なお今年も恒例の記念品をご用意しております。ぜひお問い合わせの上のご来店、コロナよりお待ちしております。



小星★人語

当店が十七歳になって、ふたそれを三倍にしてみたら、五十一、オーナーでツレアイの okayan と同じ歳になった。そうかツレアイの人生の三分の一は、リトスタとともにあると言うことか。

それで私は計算したら人生の三十六パーセントはリトスタのオーナーシェフとして生きてきていることになる。これって長い？ たいしたことないの？ ▼高校を出て専門学校を出て就職して、最初の会社に四年、次の会社三年、フリーで三年、コピーライターでプランナーとして働いていた。今思い出しても、がむしゃらに全力で、悔いのない、楽しい十年間だったと思う。けれどその十年をいつの間にか軽く通り越して、十七年、今の仕事を続けている。それでも全く飽きることなく、毎日楽しく、まだまだ勉強したく、まだまだ続けていきたいと思っている。これって幸せ？ いや、幸せとしか言いようがない▼お店をはじめ十七年、世の中の景気の良い時代は一度も来っていない。だいたいツレアイも私も就職するべき年の前年にバブルがはじけて、景気の良い時代を知らない世代なのだから、それでがっかりしない。人生における大波小波、荒波をかきわけ、なるべく元気に気持ちよく生きていきたいものだと思う

▼去年さざ波からはじまった嵐は世界を巻き込み、まだ終わりが見えない。今は溺れぬよう、飛ばされぬよう、身体と気持ちを鍛えて、ここに立つ。十八年目のリトスタは、凛々しく、たくましく！（麻）



強火で焼いてから 蒸し焼きが基本です。

リストタのハンバーグは、全行程をフライパンで行うので、焦げ付きを防ぎながら中まで火を通すために、ハンバーグソースと水をつかった「蒸し焼き」で作っています。いつも話が長いので、一般的なレシピの書き方で焼きの工程を書きますと、

- ① フライパンを強火で熱し、熱くなったところへ油を入れ、成形したハンバーグのタネを並べます。30秒から1分ほどで、焼き色がついているのを確かめたらひっくり返します。
- ② フタをしてから弱火にして、4分蒸し焼きにします。
- ③ 一度火を強め、水とハンバーグソースを入れ、煮立ったら再度フタをして、中火で4分蒸し煮にします。
- ④ ハンバーグが十分にふくらみ、竹串などで刺して透明な肉汁が出るのを確認したら、ソースを程よく煮詰めて出来上がり。

フライパンが十分に熱くなってから油を入れないと、油も熱くなりやすく、ハンバーグがフライパンにくっついてしまう原因になります。30秒から1分ほど待ちフライパンを横に揺すってハンバーグが動くようなら、表面は焼けています。ぬるいうちにハンバーグを並べると、焼き色がつきにくい上に、フライパン内の温度も上

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。
その四・焼いている間のフライパンの中を
想像してごらん？

…温度管理が成功の秘訣！



じゃーんじゃーん
ハンバーグ編はよく見終る!!(笑)

がりにくく、生焼けの原因になります。

火を弱めるのはフタをしてから。先に弱めるとフライパン内の温度が低いまま焼くことになり、また生焼けの原因に。フタをしてフライパン内の温度が十分に上がったのをイメージしてから火をごく弱火にし、4分タイマーをかけます。

一度フタを取って強火にするのは、火が弱いうちにソースを入れると煮立つのに時間がかかるから。ソースの量は、ハンバーグ1個に対してソースと水がだいたい2ずつくらい。ハンバーグが増えて行くにつれ、水の比率は下げても大丈夫。煮詰まるのを防止するために入れているのですから。煮詰めるときの火加減は「中火」と書きましたが、見た目で「ふつふつ」とソースが小さめに湧いているのをキープできるくらいの火加減。ソースが少なければ弱火に近くなります。火加減をしてすぐには本当の状態が分からないので、火加減してから十秒ほどソースの様子をじっと見るとよいと思います。

ハンバーグができあがったら、さらに生焼けを防ぐ意味で、ソースをハンバーグにかけながら少し煮詰めると安心です。煮汁をお肉にかけながら火を通すのはフレンチでは「アロゼ」と言われる、立派な調理法のひとつだそうです。私は最後ココロの中で「さ、アロゼして仕上げ」とフレンチシェフの気分です仕上げます。

さて長きにわたってしまいましたハンバーグの作り方。おつきあいいただいた方、ありがとうございます。次は一回で説明できるレシピを紹介できたらいいなと思っています(笑)



ママの 偏愛マップ

27 ニューバランス996。

足の裏、かかとの辺りを痛めたように、歩くとき痛い。どうも4年ほど気に入って履いている革靴のソールが薄っぺらいのが良くなかったようで、振動がそのまま足骨に響く。仕事中の小走りステップも響く。どうしたものか、考えた。ただただ、素直にスニーカーを履くのが良いように思われた。

昔はスニーカーが好きだった。すり減っては買い換えるを繰り返すうちに使い捨てている感じがもったいなくななり、ソールを張り替えて長く履ける靴に切り替えた。

「じっくりとした靴底クッションで足裏守って欲しい」と、切実にそれだけである。ふり返ると3週間ほど何となく足が痛いような気がする日々を過ごし、いよいよこればと思った時にはタイミング悪く、緊急事態宣言の最中で靴屋が休業。一度通販も試したけれど、残念ながらピタッとこなかった。

足指グーパー運動などをして気を紛らせながら次の週にもう一度調べてみたら、靴屋が開いていた。試し履きが出来ると、勇み足で向かう！ 斯くして私はオリーブ色のニューバランス996と出会ったのである。

友人知人からいくつかアドバイスをもたらしていたので、ある程度マートを絞って挑んだ靴屋だったが996の試し履きをした時の「フワッ」と声が出るほどのフィット感は感動的だった。かれこれひと月ほど思い描いたイメージぴったり、店の中をぐるりと歩き、うん間違いなくこれだと即決。グレー味を帯びたオリーブ色も、クラシカルな印象で品がある。

今のところかかとの衝撃波は緩和され、いい感じにじっくりきている。身体に不調なく健やかであることは、日々のモチベーションにそのまま直結する。996の頼もしさに足を委ね、仕事中のステップもキレが戻り柔らかだ。なんだかオシャレな足元に気分も上々である。



紙 版画家・坂本千明さんの小さな自伝的絵本。もともとは私家版だった書籍でまるで猫の魂が宿ったような一冊です。体を弱らせて死を待つばかりだった野良猫のぶっきらぼうな目線と言葉で語られる、「2つの手」に拾われてからの物語。それまで世間を生死をかけた真剣勝負で生きてきた外猫にとって家猫になった生活が「退屈」として描かれるのですが、最初のページの「退屈」と最後のページの「退屈」の意味合いが深く違っているのが読み取れます。

ごはんたべて ねて うんちして

他愛のない、繰り返されるごくごく当たり前の「退屈」な日々こそが振り返った時に最も愛おしい記憶となる。そんなことも感じさせてくれます。

本当は猫の気持ちは猫にしかわからないのかもしれないけれど、こんなに猫の立場になって、猫の宿命みたいなものまで感じ取って描かれた静かな絵本はそうないかもしれません。

退屈をあげる

坂本千明
(青土社)

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。

新本のソムリエ

vol.22

退屈。

今 井杏太郎の俳句の魅力は、描かれる風景や時間がまとうゆるやかさ、のらりくらりとした雰囲気にあるように感じられます。「呟けば俳句」と言い、技巧的であることをあえて避けているかのように見える素朴な作風は、魅力ある退屈の表現とも言えそうです。

せっかくですので夏の句をいくつか引いてみます。「郭公は朝鳴くものと思ひけり」「白地着て老人海を見てをりぬ」「ありんぼの道ありんぼの通りけり」「波際を歩いて父の日なりけり」。時間が、俳人の傍を実にゆっくりと通り過ぎていったという印象を受けます。それでもその情報量の少なさに反し、それぞれの句は過不足なく17音に収まっている、その仕方はうつくしくもあります。

杏太郎は精神科医として医業に従事しながら句作に向かいました。『鶴』という結社で石塚友二に師事して、こうした独特の表現を身につけていきました。掲句は第一句集『麦稈帽子』から。



今井杏太郎全句集

今井杏太郎
(角川書店)

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。



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 04-22-45-3331

holiday 毎週月曜日+不定休

open

お昼ごはん
11:30~14:30
(5時~9時~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時~9時~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
(5時~9時~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

NO SMOKING
全席禁煙TAX INCLUDED
税込価格CASH ONLY
現金会計

● 06/07 月のお休み

17周年を迎えました6月から、このコロナ禍は長らく人手不足の当店はしばらく? 毎週月・火曜日の週2定休日とさせていただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますがなんとぞご理解のほどよろしくお願いいたします。

06月: 7(月)/8(火)/14(月)/15(火)/21(月)/22(火)/28(月)/29(火)

07月: 5(月)/6(火)/12(月)/13(火)/19(月)/20(火)/26(月)/27(火)

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。

● これからも東京都の要請に従いながら営業いたします。

いつまで続くか解らぬコロナ禍は今後も予断を許さぬ状況...当店はこの先も営業形態に時間と東京都の要請に従いながらお持ち帰りも含めて営業を続けてまいります...引き続き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)。よろしくお願いいたします。

● キッチンにホールともにスタッフ募集中です!

さて当店人手不足はキッチン2人体制になってからぼちぼち1年(苦笑)...そのキッチン担当にホール&調理補助のスタッフも引き続き大募集しております!

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! お気軽にお問い合わせにご相談からどうぞ~。



今年に入ってから超時短営業は「ランチ店内で飲食」と

ともに頼れる柱として当店の経営を下支えてくれているのはもちろん「お持ち帰り」! 去年4月のお持ち帰り専門店から1年...あの頃に比べたらもちろんご利用は少なくなっていますが、それでもお持ち帰りがなかったら出会えなかったお客さんに、お持ち帰りの常連さんと、こんなご時世ではありますが、だからこそこれからも長く大切にしていきたい、新しい宝物をいただいたようにも思います(お)



編集後記

なんだかんだ当店新聞史上初めて3月号をお休みさせていただいて迎えた17周年記念号...いよいよ愛用のMacBookはParallels Desktop上の古いMacOSでAdobeを動かして...なんてメンドクサイコトをしつつ作りましたが、そんなところにも17年ってな時間の長さを感じたりする今日この頃(お)

web+sns



website



twitter



instagram



facebook

