

「季刊新聞ごはん」はリトルスター・レストランが発行している新刊です。

季刊新聞 ごはん

第173号

2022年・春

ふ・どん着・じ・も・ん
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン/Tokyo

いちご
いちごいちご！

旬のいちごの香りとおいしさ！
甘すぎない「めっちゃいちご！」な
パパロアです。

ス
一パーム一ケットでたけのこを見る
と思い出すよね～今年はいつから?
ど、お客様に急がれる、リトルスター
上サンバーワン人気メニュー「たけのこと塩ご
んぶのチャーハン」。どうぞはじまっ
てますよ。ゴールデンウイークいっぱいぐら
いまでがお出しできるかな? ゼひぜひ、逃さ
ぬよ～うに来店をお待ちしております。
そしてチャーハンと共に、春といえば「いちご
のパパロア」! いちごの自然な甘さが「い
くらでも食べられる!」「どんぶりで食べた
い!」と評判ですよ!

苺
竹
即
春



たけのこ
塩ごんぶチャーハン!

ダントツ人気ナンバー1！旬のたけのこは
さっと煮て下味つけたら、バターと塩こんぶの
組み合わせがベストマッチ！
山椒の木の芽がアクセント！



小星★人語

この春、三年・四年と務めてくれていた二人のスタッフが
お店を卒業し、新しいスタッフが四名加わりました。長い
こと新スタッフを迎えていなかった当店に、急に新しい風
が吹くことになりました▼いざ新スタッフに仕事を教え
てみると、ベテランが積み上げてきたからこそ出来る仕事
が多く、いまより新スタッフに時間内にやつてもうには
臨機応変で非マニュアル的仕事に溢
れていることに気づきました。有能
なベテランスタッフ達のありがた
さを感じつつ、新スタッフの存
在が仕事を見つめ直すきっかけ
をくれて、それもありがたく
もその仕事内容は多岐にわた
ります。毎日の掃除機かけ、
モップ掛け、トイレ掃除、テー
ブルと椅子の掃除と消毒、ア
ルコール類の補充、毎日作り
替えられるメニューの差し替
え、炊いたお米を移し、お新香
や小鉢のセッティング、全力でや
らないと開店に間に合わない。さら
にお席のご予約やお持ち帰りの注文の
お電話、キッチンの仕込みのサポートも
あるし、開店前にもう目まぐるしい仕事量
に棚にしまって…▼やるべきことを覚えることも大切だけれど、要はお客様が気持ちよく食べ、
いい時間過ごし、気分よくお帰りいたぐためにどうしたら良いかを考える。そこから素敵なおもてなしはじまるのです。新スタッフの奮闘、応援していただけたのがたいでです！（麻）



① ショートパスタを茹でる。茹で上がつたらボウルにあけ、熱いうちにイタリアンドレッシングと塩・こしょうで下味を付ける。そのまま冷ます。

② パスタを茹でたお湯でゆで玉子を作る。沸騰した湯で13分で固ゆで。

③ きゅうりは縦半分に切つて斜めスライス、玉ねぎは繊維に沿つて薄くスライスし、一緒にボウルに入れて塩少々(ふたつまみくらい?)で揉み、しばらく放置して水分を出す。

④ ①のパスタが冷めたら、ツナの油をよく切つてから、よくほぐしながらパスタとあえる。

⑤ ②のゆで玉子も縦半分に切つてからスライスし、④に加えてあえる。

⑥ ③のきゅうりと玉ねぎを、さらしななどで包んで全力でひねり、よく水分を切る。⑤に加えてあえる。

⑦ ⑥にマヨネーズを適量加え、全体を満遍なくあえる。塩・こしょうで味を調える。

tips コツ

2

実は当店のマカロニサラダ、塩・こしょうとマヨネーズの分量が決まっておりません。毎回味を見て調整していますので、そのコツが分かれば、みなさん自分流のマカロニサラダが作れますよ!

リトスタの マカロニサラダ

(材料・作りやすい分量)

ショートパスタ : 250g
イタリアンドレッシング : 適量
塩・こしょう : 少々
ツナフレーク : 70g (小1缶)
きゅうり : 2本
玉ねぎ : 小1/2個
ゆで玉子 : 大さじ1
マヨネーズ : 適量



大定番の名脇役!
密かなファンも多いよ

ミヤザキアサミ 料理中



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

1つめのポイントは、①の茹で上がつたショートパスタの下味のつけ具合。やや思い切った量のドレッシングと塩・こしょうをかけます。味見して、「ちょっと薄いけど、このままサラダとして食べても悪くないな」くらいの下味をつけます。塩味よりも酸味(ドレッシングの味)が勝っている方が後々味が決まりやすいです。

2つめのポイントは、きゅうりと玉ねぎにする塩の量です。多すぎるしよっぽくなるので、あくまで「水分が出て絞れるくらいになる」塩加減をして下さい。塩をしたら全体になじませ揉まないときちんと水分が出ません。そしてよく水分を絞らないと、マカロニと合わせたときに薄味になります。品質も劣化しやすくなります。

3つめのポイントは、マヨネーズの量です。入れすぎは禁物です。パスタにドレッシングと塩で下味をつけるのは、味に奥行きを与え、サラダを単なる「マヨネーズ味」にしないため。全体にマヨネーズが行きわたるけれど、余っていない、というくらいが目安です。最初少なめから入れてみて、よく混ぜて下さい。混ぜると外と全体に行きわたったりします。味をつけるというより、マヨネーズの和えもの、みたいな感覚で混ぜないと入れすぎますよ。

味見は大きく一口食べてみて下さい。マヨネーズの味から入るけど、パスタの甘味ときゅうりと玉ねぎの食感、ゆで卵とツナのコク、ドレッシングの酸味と、塩味のキレ味が渾然一体となつてバランスよく感じられるのがベストです。春には空豆、夏にはとうもろこし、なんて季節の野菜を加えてみても楽しいです。



little-star.tokyo



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・火曜日+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

**●季刊化のおしらせ。**

開店以来「毎月新聞ごはん」として発行してまいりましたこの新聞、SNSの普及や毎日の業務に忙殺されるうち「隔月新聞」となりこれまでやってまいりましたが、さらなるSNSの時代における紙媒体の縮小、そしてコロナ禍において特集する記事の難しさから、発行を季刊(十周年記念号)とすることにしました。発行月を決めるのではなく、それぞれの季節、ちょうどいいタイミングでまたみなさんにあれこれおいしいものなどこれからもお知らせしていければいいなと思っております。

一部のコアなファンの方には申し訳ございませんが、何卒ご了承いただけますよう、よろしくお願ひいたします。これからも編集内容は細やかに、心を込めてやっていく所存であります!

●まだまだコロナ禍の営業が続きます。**営業時間・店休日につきまして。**

コロナ禍による緊急事態宣言やまん延防止措置の影響を受けて、この数年細かく営業時間や店休日を変更せざるを得ませんでしたが、まだまだコロナ禍はこの先も感染の状況に東京都の要請など鑑みつつ対応してまいります。

さらにコロナ禍がすっかり収束した暁にはまた店内設え等変更などの必要から連休をいただいたりすることもあるかと思われますので、営業日に営業時間などはお店のウェブサイト、そして公式twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを確認していただきますよう、よろしくお願ひいたします。



この春は長らく...というか特にこのコロナ禍の営業を明るくそして力強く支えてくれておりました若いスタッフ、モリコと大学生のミウちゃんが当店を卒業いたしました。いや本当にそれぞれの個性でできな接客にいい仕事をありがとう! そしてこの2人が抜けたあとはもう若いスタッフはちょっと入ってこないんじゃないかな? なんて思ってたんですが、蓋を開けたら人生初バイト! ってな大学生が2人も! とフレッシュな初々しさ、さらに拙さゆえの可能性とすっかり楽しみな春ですとも(お)



半年ばかりお休みしました当店の小さな新聞は「隔月新聞ごはん」、この度季刊(+)1は年5回の発行で再出発…いやそれならまた近いタイミングで? 紙面リニューアルなども考えたいなあとか思つたりもしつつ(お)