

「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聞です。

季刊新聞 **ごはん**

第173号

2022年・春

ふだん着のじむ

Little Star Restaurant
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyoおひつぎ
いそいそいそいそ!旬のいちごの香りとおいしさ!
甘すぎない「めっちゃいいちご!」な
ババロアです。

スーパーマー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?
と、お客様に急かされる、リトスタ史
上ナンバー1人気メニュー「たけのこ塩こ
んぶのチャーハン」。というところで、はじまっ
てますよ。ゴールデンウィークのばけつは、逃さ
いまでがお出でできるかな? ぜひぜひ、逃さ
ぬようご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
のババロア」! 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 筍 即 春

たけのこ
塩こんぶチャーハン!

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、いきなり新スタッフに時間内にやってもらうには
膨大な仕事量、複雑なオペレーション、
臨機応変と非マニュアル的の仕事に溢
れていることに気づきました。有能

に棚にしまつて...▼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、
いい時間を過ごし、気分よくお帰りのためにどうしたら良いかを考える。そこから素直な
おもてなしがはじまるのです。新スタッフの奮闘、応援していただけたらありがたいです! (麻)

ザートは、会計人らなきや、下げた食器を食洗機にかけて、元通
えて、できた料理を運んで...お冷やは足りてるか
▼お客様を案内して注文を伺い、キッチンに伝
あるし、開店前にもう目まぐるしい仕事量
お電話、キッチンの仕込みのサポートも
に席のご予約やお持ち帰りの注文の
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
え、炊いたお米を移し、お新香
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、揚げたお米を移し、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

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...▼ホールスタッフと言っ
て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
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

recipe

レシピ

①

① ショートパスタを茹でる。茹で上がったたらポウルにあげ、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って斜めスライス、玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスし、一緒にポ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、ツナの油をよく切ってから、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ってからスライスし、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す。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！

ミヤザキアサミ
料理帖



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

大定番の名脇役！
密かなファンも多いよ
マカロニサラダ

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



1つめのポイントは、①の茹で上がっ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、「ちよっと薄いけど、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。多すぎるとしょっぱくなるので、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、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。混ぜると意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kokoro、ドレッシングの酸味と、塩味のキレ味が渾然一体となっ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。



キャッシュレス決済 はじまっています。

開

店以来、現金のみでお会計をさせていただいてきましたが、今年からようやくキャッシュレスでもお支払いをしていただけることになりました。

各社クレジットカード (差し込みにタッチ決済にも対応)

電子マネー (交通系 IC / ID / 楽天 Edy / nanaco / WAON / QuickPay)

QR 決済 (楽天 Pay / PayPay / au Pay / d 払い / メルペイ / 銀行 Pay / WeChatPay / Alipay / 銀聯)

またスマホでの決済は Apple Pay に GooglePay もご利用いただけますよ。

もちろん今まで通り現金でのお支払いも

OK ! と ... みなさん遠慮なくご都合の

いい方法でお支払いいただければ幸いです！



名著の話 僕とカフカのひきこもり

(KADOKAWA)
伊集院光

テレビで 10 年以上ロングラン放送されている番組「100 分 de 名著」。司会を務める伊集院光が名著の解説者たちと再会し、これまで放送された中から特に心に刺さり放送後に熟読したという 3 作品について語り合います。その 3 作品は『変身』『遠野物語』『生きがいについて』。番組で取り上げられる予定の名著を事前に読むことが禁止されているという伊集院光が、放送終了後に実際に手にとって線引きまでした名著たちなのです。家族や恋人との距離感と永遠に拭えない孤独。現実と虚構の絶妙な境界線。自分の代わりに悲しみを引き受けてくれている人への感謝。願いと使命。番組内では語りきれなかったこと、番組から時間が経過したからこそ気づけたことが (テレビ放送より) リラックスした雰囲気の中で語られています。名著にはそれぞれ出会う「時」というのがるように思います。この本が棚にささったまま出番を待つ名著を開く「時」を知らせてくれる一冊になるかもしれません。

新本のソムリエ

vol.24

再会。

いきなりですが、村上春樹の小説の一節を引用してみます。「テネシー・ウィリアムズがこう書いている。過去と現在についてはこのとおり。未来については「おそらく」である、と。／しかし僕たちが歩んできた暗闇を振り返るとき、そこにあるものはやはり不確かな「おそらく」でしかないように思える」。この一節が魅力的なのは、不確かさという一点で未来と過去の見分けがつかなくなる不思議さのためではないでしょうか。「再会」がかつてそうであったとの邂逅だとしても、過去が未来と同じように「おそらく」でしかないとしたら、その再会もミステリアスな雰囲気帯びるかも知れません。チェ・ウニョンの短編「ショウコの微笑」はそうした過去の不確かさを感じさせる再会の物語です。かつて留学生として韓国に滞在したショウコに会うため、主人公は日本を訪れる。その先はぜひご一読ください。単行本所収のほかの短編もどれも魅力的です。



ショウコの微笑
チェ・ウニョン
(クオン)

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 04-22-45-3331

holiday 毎週月・火曜日+不定休

open



★ カレーにトリカウ、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し上がり! お電話でご予約がおススメです!



● 季刊化のお知らせ。

開店以来「毎月新聞ではん」として発行してまいりましたがこの新聞、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。

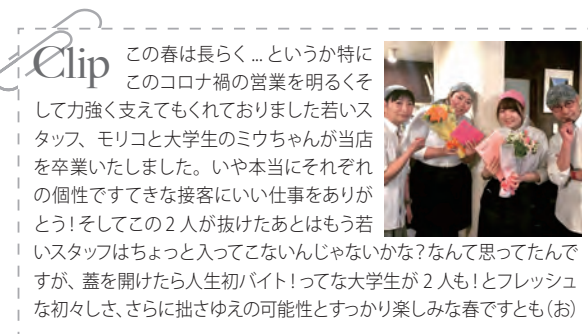
一部のコアなファンの方には申し訳ございませんが、何卒ご了承くださいませよう、よろしく願いいたします。これからも編集内容は細やかに、心を込めてやっていく所存であります!

● 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。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、よろしく願いいたします。



半年ばかりお休みしました当店の小さな新聞は「隔月新聞ではん」、この度季刊(十)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思ったりもしつつ (お)

web+sns



website



twitter



instagram



facebook

