

「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175号

2022年・夏

ふだん着つづきも  
Little Star Restaurant  
リトルスター・レストラン・mitaka,Tokyo

フレッシュトマト  
ハンバーグ!!

フレッシュトマトの爽やかな酸味を焼いて  
まろやかに。塩と昆布茶ドレッシングを  
隠し味に、さっぱりとした味わいの  
夏のハンバーグに仕上げました。

元気ひさよ!  
夏うまい!!

一食500円  
グーグー!!



チキンカツカレー!

淡泊な鶏むね肉を、カリッと揚げたて!  
ジューシーなチキンカツに、もちろん定番  
チキンカレーをたっぷりかけて、ガツツリ  
だけど、もたれないカツカレーです。

夏

恒例の限定ランチ「フレッシュトマトのハンバーグ」と、「チキンカツカレー」始まっていますよー! トマトのおいしい季節に、生のトマトを焼いただけのソースで、たださっぱりハンバーグと、食欲無くても元気になれちゃう、サクッサクのチキンカツをOnしたスペイシーなカツカレー。8月いっぱいまでの限定メニューをぜひ!

ちなみに、当店のセットドリンクは何杯飲んでも同じお値段! 生ビールもグラスワインも、自家製ソロップのジュースも、ランチとセットにするとよい感じ! 唐飲みも悪くない!?

新しいことはいつも、ワクワクとドキドキと、ちょっとマンドクサイと一緒に連れて来る▼この春から新しいホールスタッフが次々に加入、スタッフが集まってきたことに感謝する日々を過ごしております。接客は才能よりも、まず技術。技術を身につけてくれたら、個性はウチのお店に「よくお似合い」です。自然と才能は「にじみ出でる」のではなく、かと思っています。そして新スタッフ達の日々を過ごしております。そこで新スタッフ達のことを期待しています▼そしてワタクシ店長ミヤザキによる、シン・リトスタスイツ。こいけ菓子店フカザワからいくつかのレシピを引き継ぎつつ、レッスンも数回にわたり受けつつ、単なるコピーではない「ミヤザキらしさ」「リトスタラしさ」について考えまくりの日々です。考えては作るの繰り返し。自分が十八年間磨いてきた料理の技術と、お菓子の技術はかなりの類似性を感じつつ決定的に違うところも感じつつ。やってみて思うのは、とにかく楽しい! ということ。読んだお菓子の本はすでに数十冊。世の中は美味しいそうな菓子で溢れている。やりたいことは果てしない。でもこれも、ジワジワと繰り出していかねばと思っています▼そうだね、新しいことはマンドクサイ、でも、いつだって楽しさがそれを超えてくる。一歩踏み出そう、壁を壊そう。動き出せば、そこで世界は輝くのだ! (麻)

小星★人語

①卵をポウルに割り入れる。お店では口当たりを良くするため「カラザ」をとるが、栄養豊富らしいので、取らなくてもよい。菜箸で切るよう卵をよくほぐす。

②だし、煮きり酒、薄口醤油を①に入れ、よく混ぜる。さらに三温糖を入れ、よく混ぜる。

③卵焼き器を中弱火にかけ、あたたまってきたら油を薄くひく。

④卵液をすこし足らしてジュ、というくらいにあたたまっていたら、②の1/4量を流し入れる。気泡を箸の先でつぶし、卵が半熟よりも少し固まつたら、奥から手前に向かって折りたたむように巻く。

⑤巻いたら一番奥にすらし、再度油を薄くひき、再度②の1/4量を流し入れ、奥にすらし

た④を少し持ち上げて下に卵液を流し入れ、気泡を箸の先でつぶし、卵が半熟よりも少し固まつたら、奥から手前に向かって折りたたむように巻く。これをあと2回繰り返す

⑥まな板に取り出し、好みの厚さに切り分け、好みで大根おろしと醤油を添えていただく。

tips  
「ツ

★玉子焼きは「火加減」×「入れる卵の量」×「巻くスピード」のバランスが大切です。



## ingredient 材 料

卵	M サイズ	5個
だし	大さじ	4
煮きり酒	小さじ	1
薄口醤油	小さじ	1
三温糖	大さじ	2弱
大根おろし、醤油	適量	

ミヤザキアサミ  
料理中



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

## 厚焼き玉子

### リトスタ不動の大定番

いつもお待たせしてスミマセン！

火加減を強くすると、早く卵に火が入るので、手早く巻かなければ焦げてしまいます。かといつて火加減が弱いと、卵がふつくらしません。しつとりした方がお好みの方は弱火でゆっくり焼くのもいいかもしませんが、砂糖が入っている玉子焼きは、ほどほどの火力があつた方がふつくらして美味しい気がします。何度も作るウチに、自分の巻くスピードに対してもうどよい火力が見つかること思います。

★「卵を4回に分けて入れる」というのは、入れる卵の量を一定にすることで、火の入り方を安定させ、巻きやすくなる効果があります。回数を多くすると1回で入れる卵液が少なくなり、火の通りが早くなるので急いで巻かなければならず、焦ります。回数を少なくすると、卵に火が入るのに時間がかかり、火が通る前に表面が焦げたりする可能性があります。一定の量の卵で、一定の火加減で巻くと、余計なことを考えずにきれいに巻くことに集中できると思います。

★卵への火の入り方が「半熟よりも少し固まつたら」巻くと書きましたが、イメージは、卵の両面がゆるゆるではなく、でも乾いてしまう前に巻ききる感じです。ゆるゆるだと巻いた後に卵同士がくつついておらず、切ったときに形が崩れます。お好みでそれも美味しいですが、お弁当には向きません。乾いてしまっても卵同士がくつつかず、パサパサの玉子焼きになってしまいます。

★甘くない玉子焼きがお好みの方は、砂糖を減らして作っていただければよいのですが、その場合は火加減を弱めにした方がきれいで巻けると思

その14

名古屋銘菓と  
お土産の悩み。

うすぐお盆休み。今年も予断を許さない状況ではあります。皆さんどう過ぎされのでしょうか。自分も一応帰省したいと思っておりましたが、どうなるでしょう。

さて、帰省といえば付き物のがお土産。我が家に何を持って行うか。またお店のスタッフにはどんなものを買って帰ろうか。いつも頭を悩ませるところです。リトスターにもそれなりに長く在籍しているお陰で、地元名古屋で有名なお土産はあらかじめ紹介しきった感があるので、最近は特に悩みの種あります(笑)今までの名古屋土産の中でも評判が良かったのは、「カエルまんじゅう」。いろいろの老舗としても有名な青柳総本家が販売しているこの商品、一言で説明するべくあの銘菓ひよこのカエルバージョンと言ったところでしょか。中身はこしあん(ど)他に季節限定のお菓子に間違いはないといふことで。特に店長からは、「次からお土産はアレで良いよ」と言われるくらい

い気に入られた様子でした。そしてこのカエルまんじゅう、実はアレンジを加えて大ヒットとなった商品があるんです。その名も、「ケロトッッタ」。イタリア菓子、マリトッツォをイメージして半分に切ったカエルまんじゅうにクリームチーズを挟んだこの一品、こしろんにクリームチーズってどうなの?と思いつかずも不思議なマッチングを見せ、和菓子とも洋菓子とも取れる絶妙な味わいに。元々去年の夏に期間限定として売り出されたもの、あまりの人気ぶりに定番入りしてしまったというのも頷けます。



うちに小学生の子どもが二人いるのですが、彼らと関わる上で意識して気をつけていることの一つが「子どもへの期待」。

期待をすれば期待通りになるか期待はずれになるかどちらかしかないので、その二者択一のなかで常に正解を選び続けるのは子どもにとって大きな負担だろうなあと思った次第です。

とはいっても、生身の人間なので子どもに期待を押し付けちゃってる瞬間があるのでは?と不安になりますが。

この絵本では、「いいこ」であることの意味を問う女の子が登場します。

おかしをがまんするのが「いいこ」、言いつけを守るのが「いいこ」。

期待される「いいこ」を自分が選べなかつた時、親にがっかりされてしまうことを懸念する女の子。

えがしらみちこさんがずっと考えていたという「いいこ」の意味。幼児の女の子の主観で語られる絵本ですが、大人が読んで考えるのにおすすめです。

わたしはいいこ?  
作/えがしらみちこ  
(小学館)

新

本のソムリエ  
vol.26

期待は  
ずれ。

とにかくをしてあげると、お返しを期待してしまいます。贈与交換。本書、岩野卓司『贈与論』を参考するなら、モースやレヴィニストロースの考えに近いもので、贈与という魅力的な面を持つつも、交換という点では資本主義のアイデアにも近い。それを乗り越えることはできないだろうか、と著者は考えます。

バタイユを経由することで、お返しを期待しない一方的な贈与という考えに至ります。これこそ資本主義的な利害関係を括弧に入れてしまう、今こそ必要とされる思想かも知れません。しかし著者はさらに歩みを進めていきます。デリダを引きつり連れてくのは、贈与とは贈与したことが相手に悟られた瞬間、贈与ではなくなるのだというラディカルなテーゼです。相手に気づかれないう状態に留まることのうつくしさ。それこそが贈与の本質であるという考えは、あまりに成熟した資本主義社会に生きるわたしたちに、示唆に富むヒントを与えてくれるような気がします。

贈与論  
岩野卓司

(青土社)  
岩野卓司

贈与論—資本主義を突き抜けるための哲学—

絵本と本と人生の出会い



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。

す 本  
中書



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

どうぞ、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



### ● お盆休みのお知らせ

8月は当店もちょっと長めの?お盆休みをいただきます。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願ひします。

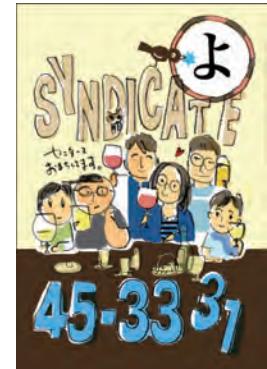
**お盆休み: 8月 15日(月) ~ 18日(木)**

また仕込みのため翌 **19日(金)** のランチもお休みさせていただきます。その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

### ● 週末夜のご来店なら

**ご予約が吉です!**

このコロナ禍長引く昨今ではあります、こここのところ当店週末の夜はわりと混みあうこと多く、ご来店当日でもご予約してからのご来店が確実です! 当店電話番号は **0422-45-3331**、「よいこはさんざんさわいで」の語呂あわせでどうぞ! (笑)



### ● ホームページに SNS のチェックをお願いします!

とは言え相変わらずのコロナ禍は状況次第で営業時間の変更や急なお休みをいただくこともあるかも…日々のご利用はホームページに SNS のチェックをお願いします!



店長ミヤザキも表面「小星人語」で書いてますけど、この春は久しぶりにスタッフが大きく入れ替わって…思いがけず大学生スタッフが3人も加入してくれました! 3人とも当店が開店した頃赤ちゃんだった子達、すくすく育ってこうしてうちにまた新しいフレッシュな力を貸してくれる…そんなことがなんだかすごく不思議にも思うし…単純に歳を取ったなとも思うし、でもがんばって続けていればこの先孫世代が来たりもするのかしら?なんて思ったりするけど(笑…どうでしょうね?) (お)



編集後記

なんだかんだ灼熱真夏のマスクは3年目…マスクの下は汗で大洪水は(苦笑) 実に不快極まりない季節でありますなど、もうホントに次の夏こそは間違いなくノーマスクでお願いしたいとか思いつつ、とにかくにも最後までからず仕舞いで済むといいのだけれど(お)