

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176号

2022年・秋

ふだん着のじきそく
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン/Tokyo

おススメ!!

季節と旬のごはん
コース

(2人様) 3500円

前菜もりあわせ・サラダ・冷菜・温菜・
酒肴・主菜・ごはんもの / 旬のおい
しさを盛りこんで、季節ごとの人気メ
ニューも楽しめる楽しいコースです。

ふだん着のじきそく
コース

(2人様) 3000円

前菜・サラダ・冷菜・温菜・酒肴・主菜・
ごはんもの / リトスタの定番人気メ
ニューを中心に、バランスよくお腹
いっぱいになるコースです。

おススメ!!

店長みやがせ
コース

(2人様) 4000円~

特別な日の会食や、記念日の食事、また「いつもと違うものを食べたいな」など、リクエストとご予算に応じて、店長ミヤザキが腕によりをかけてメニューをお作りするコースです。

季節やリクエストに応じてお作りする、オリジナルのコースメニューをご用意しております。



フリー・ドリンクプラン

(2人様) +1500円

とにかくのみたい!たくさんのみた
い!ってお客様にはおススメ!逆に
好きなドリンクを自分のペースでお
召し上がりなら通常オーダーがおス
スメです。

本日貸切
11月27日(火)

貸切切りのじきそく

着席なら 25名様まで、立食なら 40
名様くらいまでの貸切パーティがご
予約いただけます。まずはお気軽に
お問い合わせ下さい。



たこいせ、たなひとと
美しい日々。

★コースメニューのご案内★

生まれながらの食いしん坊と飽き
のせいか、お店に出すメニューは定
番の決まったものだけではなく、季
節と時代と気分によってどんどん変
えていきます。お察しからは「どうや
って料理を思いつくんですか?」と聞
かれることもしばしばあります。ゼロから
思いつなんてことはほとんどない、好きな
料理家さんのレシピを参考にしたり、遠い
味の記憶を思い出して、それをを目指して作っ
たりしています。▼料理家さんのレシピを参
考にするときに大切だと思うのは、まずレ
シピをよく読み込んで手順と出来上がりを
よくイメージすること。とりあえず作り始
めると、なんだか出来上がりがぼやけたり、
とっちらかったりした味になる気がします。
向けて作っていき、最後に自分らしい味わ
いに調整することが必須です。料理も仕事
もただ「何となく」やるというのがよろし
くない、精度が上がりない、上達しないと
思うのです。▼遠い味の記憶を思い出すとい
うのは、母の料理の記憶や、旅で出会った
味の記憶を再現すること。これもまず出来
上がりを思い出すことから始めます。甘み、
塩味、酸味、苦み、うま味の五味のバランス、
香り、味わいの深さ、食感はどうだったか…
そこにはレシピを見ると、その味が口の中に浮
かびます。「あ、これ好きな味だ」とか「何
じゃこれギツイ味」なんて日々勉強しなが
らメニューを考えているのです。(麻)

小星★人語

生まれながらの食いしん坊と飽き

のせいか、お店に出すメニューは定
番の決まったものだけではなく、季
節と時代と気分によってどんどん変
えていきます。お察しからは「どうや
って料理を思いつくんですか?」と聞
かれることもしばしばあります。ゼロから
思いつなんてことはほとんどない、好きな
料理家さんのレシピを参考にしたり、遠い
味の記憶を思い出して、それをを目指して作っ
たりしています。▼料理家さんのレシピを参
考にするときに大切だと思うのは、まずレ
シピをよく読み込んで手順と出来上がりを
よくイメージすること。とりあえず作り始
めると、なんだか出来上がりがぼやけたり、
とっちらかたりした味になる気がします。
向けて作っていき、最後に自分らしい味わ
いに調整することが必須です。料理も仕事
もただ「何となく」やるというのがよろし
くない、精度が上がりない、上達しないと
思うのです。▼遠い味の記憶を思い出すとい
うのは、母の料理の記憶や、旅で出会った
味の記憶を再現すること。これもまず出来
上がりを思い出すことから始めます。甘み、
塩味、酸味、苦み、うま味の五味のバランス、
香り、味わいの深さ、食感はどうだったか…
そこにはレシピを見ると、その味が口の中に浮
かびます。「あ、これ好きな味だ」とか「何
じゃこれギツイ味」なんて日々勉強しなが
らメニューを考えているのです。(麻)

① かぶを切る。茎を1cmほど残して葉を落とし、半分にして皮をむく。縦4~5枚に切る。葉は使いたければたべよい大きさにザク切り。

② 豚バラスライスを食べやすい大きさに切り、少量のサラダ油でほぐし炒める。火加減は弱火、中火。

③ 肉の色が変わり豚の脂が充分に出たら、かぶを入れてさっと炒める。葉も加えて炒め、油が全体に回つたら酒、塩、黒胡椒をひいで蓋をする。30秒強火、鍋の中が充分にあつたあつたら弱火にして3分待つ。

④ フタを開け、かぶの火の通り具合を見る。竹串でさしてスッと通るのであれば出来上がり。まだ固かつたり、やわらかめが好みの場合は、鍋を返してかぶの上下を変え、蓋をして2~3分火を入れる。

⑤ かぶが好みの固さになつたら、豚肉をひとかけら食べてみて、しつかり味がついていたら出来上がり、薄ければ塩を足す。

⑥ に盛る。好みで黒胡椒をさらに挽く。シンプルながら、かぶの美味しさを実感でいいので、時短料理でもあります。大きなかぶを見つけると作りたくなってしまう、これを上手に作れると、料理上手になつた気分になれると思いますよ！



材料 (1人分)

かぶ：(なるべく大きいもの) 1つ
豚バラ肉：(スライス) 1枚
日本酒 (料理酒でも可)：大さじ2
塩：ふたつまみ
黒胡椒：少々

かぶの株が上がること

間違いなし！（ベタでスマセン…）

ミヤザキアサミ 料理中



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

★ かぶを切るときは、火の通り時間を揃えるため、太さが揃っていることが重要。早く火を通したいときは細めに切れば良い。厚めに切るとジューシーさが増す。かぶの皮は、お店では剥いでいるが、ご家庭では剥かなければ調理するのもおすすめ。私も家では剥かないです。

★ かぶの葉は癖がなく、青菜として調理できる優秀な部分。お店では色よく仕上げるため、先に下茹でしておいて、炒めて蓋をする前に加えるが、家庭では一緒に炒め合わせても問題ない。ボリュームも栄養価もアップする。

★ かぶは季節によって、また個体によって、火の通り具合に差が出る野菜。2分で火が通る柔らかなかぶもあれば、5分以上時間をする場合もある。火加減を強くしすぎると、かぶに火が通る前に酒が蒸発して焦げてしまふ。心配な場合は酒を多めにかけて、沸騰してから蓋をして、弱火でじっくり火を通す方が良いかもしれない。心配してフタを何度も開けたり閉めたりするのは禁止！鍋の中が充分に高い温度を保持していることが大事なのです。

★ 塩味は、足りなければ食卓で塩をふれば良いので、やり過ぎないことが肝要。

★ 黒胡椒のほか、仕上げに七味や黒七味、いりゴマなどをかけても美味しい。



スマタの偏愛マップ

さて先日、二階堂和美さんの歌う「関白宣言」を聴く機会があった。初めてさだまさしの歌を聴いた時はタイトル、歌い出しにえつと驚いたけれど最後まで聴くと涙止まらぬ名曲なのだ。
めしは上手く作れいつもきれいでいろ、出来る範囲で構わないから…
いやあ、懲りずによろしく。



世界はうつくしいと

みすず書房

休　　日の朝、布団の上で目を閉じたまま冷蔵庫の中身を思い浮かべる。蒸した里芋と、大きなトマト…里芋は今日食べてしまわねば、という状況だ。家庭には、限られた食材でひねり出す、名も無き料理というものがある。

柔らかく蒸した里芋は皮をむいて、ひと口大に切る。オリーブオイルでにんにくの香りを出した里芋をじっくりこがし焼く…焼き色をしつかりつけたら、麹味噌、みりん、しょうゆを加えてこがし和える。ほんの少し味に締まりが欲しく柚子をちらして香りつけ。柚子味噌の煮っころがし的な雰囲気。

29 名も無き料理。

旨いものを…と頭の中で限られた食材を総動員してこねくり回す。
美味しかったよ、と言われてそうじゃろうどうなずく、だいたいの好みも熟知して、私の即興ごはん遊びも楽しめるようになった。これぞ家庭料理の醍醐味。

詩 というものは不思議なもので、急いでいる心持ちの時に読んでも読み解けない特徴があります。詩と対峙するのに必要なのは、心が静寂であること。詩と向かい合えるかどうかは、今の心の状態を知るひとつの物差しにもなります。

今回お題に合わせて選んだのは、2015年に世を去った詩人・長田弘が「人生の午後」に書き残した作品集です。長田さんの詩は読み手の意識を揺るがすほどの鋭く刺す言葉で書かれたものが多くありますが、この詩集では時間とともに移ろい消えゆく存在のうつくしさをまるで1つ1つ野花を摘むように書き留めています。また木漏れ日が照らす道や風にゆれる木々、それらを眺める長田さんの姿など情景がありありと浮かぶ作品が多く蒐集されています。表題の「世界はうつくしいと」の詩も、涙腺が緩くなってしまう一編。うつくしさは世界のどこにあるのか。時々足を止めてページを開いて、目の前に広がる風景を感じてもらえた嬉しさです。

新
本のソムリエ
vol.29
うつくし

うつくしいせかい

藤正市は1929年、青森市生まれ。2014年に亡くなるまでを青森で過ごしました。1950年代にアマチュア写真家としてカメラを手にして、市井のひとびとをフレームに収めました。しかしそれらの写真の存在が家族に知られることはなく、没後に発見された膨大のネガからこの一冊の写真集が生まれ出されました（スキャンした画像をInstagramにアップしたところ世界的な反響を呼ぶようになった、という経緯はあまりに現代的だけれど）。いわゆるアリアリズム写真のように土地の貧しさを強調するでもなく、反対にその無垢を東京＝都市にはないものとして戦略的に用いるでもなく。力みのない、しかし真っ直ぐな目で捉えられた人々や町、漁村のイメージは、そうした力みのなさによってこそ魅力的であるように感じられます。時に逆説として用いることのほうが相応しくも思えてしまう「世界の美しさ」ということばを、照れることなく添えてみたくなる、そういう写真集です。



青森 1950-1962

工藤正市
みすず書房)

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。

本
土
水
火
風
雷
電
風
雷
電
水
火
土
本
土
水
火
風
雷
電
風
雷
電
水
火
土
本

教本と本と人生の出逢いを



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。

「季刊新聞」じかんしんぶん。『E-TOKU』。『水中書店』よもぎBOOKS『みたか観光案内所』さんにこの小さな新聞を置いていただけます。



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

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「ふだん着のちよこもり」。「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「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

**●年末年始休業のお知らせ**

今年も残すところあと僅か、当店**年末は30日(金)まで**、(ただし30日は「年越しごちそうちよこもり」お持ち帰りのみ、店内ご飲食は29日まで) 年末年始休業ははさんで**新年は6日(金)ディナータイムから**の営業とさせていただきます。

年末年始休業: 12月31日(土) ~ 1月5日(木)

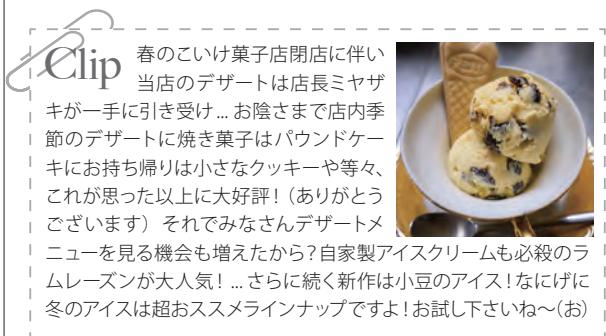
その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

●今年もやります! 年越しごちそうちよこもり!

いつまで続くの? 今年もコロナ禍の年末年始、さてとみなさんがいかが過ごされますか? と、当店は去年一昨年とご好評頂いた**数量限定ご予約限定の「年越しごちそうちよこもり」**を今年もご用意いたします! お品書きやご予約お引き取りなどはまたホームページやSNSなどでお知らせいたします。

**●ホームページにSNSのチェックをお願いします!**

なんだかんだでいまだ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!



今年から季刊になった当新聞、発行が1回減ったにもかかわらず、なかなか思つたように作れず… でも時々「新聞楽しみにしてます!」なんてお声かけも頂いたりして、年始早々はさっそく冬号に取りかからなくちゃと、つまり今号秋号でしたと、遅すぎて申し訳ない(苦笑)(お)



instagram



facebook

