

「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178号

2023年・周年記念

ふだん着のじむ

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

〇三年六月一日、リトルスターレストランは、おかげさまで十九周年を迎えます。長かったような、あっという間だったような、苦しいときも、厳しい時も、ただ出来ることを最大限やり続けたからなんとか今日を迎えられたような気がします。とにかくよいお客様に恵まれたこと、そして愉快なスタッフが集まってくれたこと、感謝

十九周年です。

リトルスターレストラン

おかげさまで。



の気持ちでいっぱいです。これからも一歩一歩、楽しくお店を続けていきたいと思っております。全力でつくる家庭料理「ふだん着のちそう」のリスタを、これからもご愛顧のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

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、ココロよりお待ちしております。



小星★人語

お店をはじめて十九年。思えば色々あったなあと思い出してみますと▼個人的には、料理長としてお店に参加した母が体力の限界を迎え、一年で引退することが決定、私が料理人になると腹を括ったのは、お店にとっ

ても人生にとっても大きな出来事でした。「ふだん着のちそう」を作り続ける、大変だけれど楽しい毎日が始まりました▼本を出していただいたことも、大きなニュースでした。開店してまだ5年目、リーマン・ショックでお店はヒマで、本を作るための時間がありました。本を出しておいてお店が潰れちゃったら申し訳ないぞ、絶対お店を上手くいかせなやと襟を正したのでした▼東日本大震災の時は、初めてお客様を避難誘導するという経験をしましたが、その後も余震が続く毎日、計画停電や原発事故などで不安に思うお客様に、お店として何ができるか、深く考えさせられました。そしてそんな不安な日々だからこそ、「こんな時はリスタスター!」と来てくれるお客様がすごく多かった!▼そしてやってきたコロナウイルス。飲食店に厳しい制限が設けられ、一時休業するお店も多い中、ピンチの時のリスタでしょー!という自負とともに、「お持ち帰り専門店」として営業し続けるという選択をしました。はたしてお持ち帰りは大人気、「お持ち帰りじゃないと買いに来れない」というお客様も沢山いることを知り、店内営業を再開した後も、お持ち帰り営業を継続することにしました▼まだまだピンチは来るでしょう、でもピンチはチャンス!の心意気で二十年目に突入します! (麻)



recipe

レシピ

①

① ほどよい大きさの空き瓶を用意する。この瓶の大きさに合わせて玉ねぎをみじん切りにした方がよいので、先に用意しておく。みじん切りにしてから容器を探すとピッタリのものが見つからなくて残念な気持ちになります。

② 玉ねぎをみじん切りにする。ポイントは、あまり細かくし過ぎないこと。切ったそばから用意した空き瓶に入れていく。この時、あまりぎゅうぎゅうと詰め込み過ぎないように。後から醤油をそそぐゆとりが必要。

③ ②の玉ねぎが入った瓶に、静かに醤油を注ぎ入れる。玉ねぎに対してヒタヒタくらい量の量。全体に玉ねぎが満遍なく醤油に浸かっているか、横から確認しながら箸などでぐるぐるとうまうま混ざる。2時間以上できれば一晩寝かせたら出来上がり。

このたまねぎしょうゆは、ランチメニューの「ハンバーグ・たまねぎしょうゆ」や「ゆで豚・たまねぎしょうゆ」など、お肉との相性が抜群です。さら



には冷奴の上に乗せて、ジャコと大葉をトッピングなど、淡白な味わいのものに旨味とパンチをプラスしてくれます。

ミヤザキアサミ料理帖



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

簡単で美味しい、
血液もサラサラ?!
たまねぎしょうゆ

ingredients 材料

玉ねぎ 適量
醤油 適量
ほどよい大きさの空き瓶 1つ

tips

コツ

②

★玉ねぎのみじん切りは、フードプロセッサやスライサーなどを駆使すると、切り口が荒くなるせいか、かえって玉ねぎの旨味が醤油に出やすくなって、美味しくなります。こればかりは丁寧よりも荒々しい方がなぜか美味しくなるのです。

★冷蔵庫保存をオススメします。常温に置いておいてもそんなに腐ったりしませんが、浸かり過ぎて味が濃くなります。1週間以内に使い切れるくらいの量を仕込んで、冷蔵庫に置いておいた方が美味しくいただけます。濃くなってしまった場合は、「追い玉ねぎ」として玉ねぎのみじん切りを足してもいいでしょう。

★言うまでもないですが、美味しい玉ねぎと美味しい醤油を使った方が美味しくなります。新玉ねぎの時期は、新玉ねぎで作るのがオススメです。少しとろみがついて、みずみずしい美味しさが味わえます。玉ねぎは大きい方が良品です。

★ゆで豚を気軽に作る方法。豚肩ロースか豚バラ肉が硬くならず使いやすい。熱湯にサッと潜らせて霜降りにした肉を、たっぷりの水の入った鍋に入れ、ネギの青いところ、生姜など香味野菜と共に火にかけ、沸騰したら弱火にして灰汁をとり、落とし蓋をしてフツフツとする火加減で1時間ほど茹でる。竹串などを刺して血が滲まなければ火を消し、できれば冷めるまでそのまま置いておく。冷めてから切り分けたほうが失敗がない。

ママの 偏愛マップ



30 獅子文六

誰であっても、大なり小なりドタバタの渦中は苦しかったり悲観しそうになる。けれど、ほんの少しだけ俯瞰して見てみると、人生に深みを増すユーモアあるエピソードにもなり得るよ、と励まされる。悲劇は喜劇…とは聞けれど、私の日常においても常々、元気の出るおまじないの言葉だ。

獅子文六 子文六は昭和に活躍した小説家である。生きた時代は100年違えど、私がどっしり田舎育ちのせいもあってか、生活描写の質感に懐かしみや手触りすら感じながらスイスイと読まれるものばかり。中でも、早くに母親を亡くした悦ちゃん10歳がパパのお嫁さんごと、自分のママハハを探し求める「悦ちゃん」は、オシヤマでシブい唄声を持つ小型マダムのように…と、キャラクターの独特な魅力が味わい深い作品だ。パパが再婚相手を探すと決めたところから物語は始まる。なんだか魅力的な女性が次々と登場するものだから、思わずこちらも誰ソレがイイとかダメとかで、ウンウン悩んでしまう。でもやっぱり、そうだよ、と頷く。この人といいたい、と思える人というのは…。

人の心は何に喜び、笑い、何に悲しみを覚え、腹を立てるのか。登場人物たちの人間味溢れるドタバタがドミノのように進んでいく、そのテンポの良さとユーモア、時には心がぎゅっとする展開に巻き込まれ、人情の機微に触れる。獅子文六の自伝小説と言われる「娘と私」という1冊がある。戦中・戦後の非常に厳しく苦勞多き時代、彼は最初の奥さん(フランス人)と死別してから再婚を繰り返して、一人娘を育ててゆくことになるが、常にユーモアを忘れない。彼の人生の一部ではあるけれど、その当時の日常の様子や、小説が書かれた背景なども丁寧に、セキフラに描かれていて、物語との繋がりが垣間見えたりすると、より興味深く読書が進むというわけだ。



手 に入れたばかりの小さな舟を漕ぐ赤いスカーフを巻いた小さなリす。リすは親友のかえると以前から旅に出たいと思っていたのでかえりを迎えに行くのですが、当のかえりが見つかりません。

そこでリすは川の音を聞こうと舟の底に耳をくっつけてみるとたんたぶんという波のリズムに誘われ、そのままいつのまにかリすは眠ってしまうのです。

その後もリすとかえりに大きな事件は起こらないのですが、ページをめくるとに風のざわめきや、鳥の声、森の匂い、川の音など、人の話し言葉ではない森の声を感ずります。

きっと作者の植田真さんが見てきた風景なのでしょう。

リすのように波の音にたゆたい舟を漕ぐ…そう、居眠りのような居心地の良さや時間の流れをもたしてくる一冊なので、時間の速さに飲み込まれ自分の居場所を見失いそうな時は、森に足を踏み入れるような気持ちで開きたい絵本です。

りすとかえるとかぜのうた
(つえだまこと
ビーエル出版)

新本の ソムリエ

vol.31

舟を漕ぐ。

青函連絡船は本州の青森駅と北海道の函館駅をむすぶ連絡航路です。明治41年に開設され、戦争や民営化をまたぎながらも多くのひとたちの移動を助け、日本の特に高度経済成長期を支えました。それでも徐々に利用客は減少し、1988年に廃止。

本書は写真家の本橋成一が、廃止が決定するかしないかの時期に連絡船の乗務員や技師、そして利用する人びとを撮影した貴重な記録です。操縦するひと、売店でものを売るひと、雑魚寝する乗客たち、海をみるひと。束の間の休息や、人生のおおきな転機への立ち合い。それぞれの姿に感じられる生の色濃さ。

この大きな船が運んだ人数はおそらく記録にあたることで正しく知ることができず、しかしその人びとが抱えていた感情のおおきさは知ることができないのだ、というあたり前のことに思いあたります。船とは感情の容れものでもある。写真家はそう悟っているようでもあります。



青函連絡船の人びと
本橋成一 佐藤滋
(津軽書房)

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。



SUICHU SHOTEN



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 04-22-45-3331

holiday 毎週月・火曜日+不定休

open

お昼ごはん
11:30~14:30
(5時~9時~14:00)
lunch time

★ カレーにトリカラ、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!

酒肴晩ごはん
17:30~22:00
(5時~9時~21:00)
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!

お取り出し
11:30~14:30
17:30~22:00
(5時~9時~10:30~21:00)
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し上がり! お電話でご予約がおススメです!

map



●ご予約・ご来店につきまして。

なるべくたくさんの方にお食事をおたのしみいただきたく、2023年4月1日(土)より、ご予約時間帯を限定することにいたしました。心苦しいのですが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ランチタイムご予約可能時間

11:30 ~ 12:00

ディナータイム予約可能時間

水・木・金: 17:30 ~ 19:30

土・日・祝: 17:30 ~ 19:00

- ご予約はお食事利用のお客様に限らせていただきます。
上記のお時間以外の、時間を指定したご予約はできませんのでご了承下さい。
- 空席状況のお問い合わせはお電話にて対応させていただきますが、**ランチの時間帯は電話でのお席のキープはできなくなります**のでご了承下さい。ディナータイムの場合は、店内の状況や時間帯によって対応いたしますのでご相談ください。
- 満席の場合は、ウェイティングリストにお名前をいただき、順番のご案内となります。お電話でリストにお名前をいただくことも可能ですが、**お店に到着されているお客さまを優先**してご案内しますので、ご了承下さい。

その他詳しくはホームページをご覧ください。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

Clip 前号は店長ミヤザキ・デザート特集でしたが、ワタクシドモオーナー夫婦がこのGW振替休命中 AmazonPrime で見まわったのが本家「ブリティッシュ ペイクオフ」! アマチュアの料理職人が毎週腕を競いつつ、ひとりずつ脱落していくコンテスト番組! 店長ミヤザキにはもちろんお菓子作りのいい勉強に、ワタクシには英語の勉強にもなったり... で、見て「やっぱりこれはよさそう!」って買ったのがスタンドミキサー! すでにすっかり頼れる相棒です! (お)



編集後記

ああ、当店開店から長らくの間この新聞って実は毎月作っていたのよなんて今思えばホントよくやったよなあとかつくづく思いつつ(苦笑)、それでもやっぱりこれからもお店が続く限りこつこつ作っていきたいですね、なにはともあれありがとう 19周年! (お)

web+sns



website



twitter



instagram



facebook

