



ひんやりフード  
& エスニック!!  
バナナカルダモン  
アイスクリーク!!

新定番出  
できました。  
それでもう一つ、人気のコーヒーゼリーが  
パワーアップ! バニラアイスクリームとリ  
トスタスピックッキーを添えた「コーヒ  
ゼリーのミニパフェ」としてもお召し上が  
りいただけるようになりました。リトスタ・  
スクリームのハーモニーは、ミニパフェな  
がらしっかりと満足いただける味わいです。  
リトスタ・夏の新定番をどうぞよろしくお  
ねがいします!

暑い日が続くから、ひんやりしたもの…食事の後はさっぱり甘いもの…といえば、アイスクリーム! お待たせしました。ついにリトスタ的アイスクリームメニューが登場です。店長の大好物、完熟バナナをペースト状にして、バニラアイスクリームと合わせたら、インド直輸入のスペイン「グリーンカルダモン」を加えてさわやかな後味に。エスニックな味わいの「バナナカルダモンアイスクリーム」ができあがりました。リトスタックキーのチョコレート味を添えていいたま  
す!

# 新定番出 できました。

甘くて苦い。  
大人のデザート!!  
コーヒーゼリーの  
ミニパフェ!!



# 新聞ごはん

2010年7月

発行者

リトル・スター・レストラン

インターネット無線スポット



あります。

「毎月新聞ごはん」は、  
リトル・スター・レストランが  
発行している新聞です。



## 小星人語

当店が連休をいただと「こんどどこ行く?」とお客様に聞かれることが多いのですが、最近では連休も裏方の仕事があつたりして、なかなか旅に出られないのが現実。このお盆休みも、遠出はしないで過ごす予定です▼とはいえワタクシ、いつでもどこでも「リフレッシュしよう」と決めればリフレッシュできる得な性質。ただ「何となく」過ごせばあつという間に過ぎてしまう連休も、自分で「こう過ごそう」とテーマを決めればなかなか充実した休日になるのです。実は毎週の定休日も、たいていテーマを決めて、こまめにリフレッシュしています▼例えばとある定休日は歯医者・美容院・日帰り温泉をほしごする「自分メンテナンス休日」はたまたキッチン・バス・トイレ・洗面所を徹底的に掃除する「水回りフレッシュ休日」、昼は近所の蕎麦屋の名店で蕎麦&お蕎麦・夜はいつものラーメン屋で餃子を食べられるだけでビールを飲む「徹底ご近所グルメ休日」など…テーマを決めると楽しいし、達成感もあって充実感もあります▼そしてこのお盆休みは「村上春樹『28歳 読破連休』」と心に決めました。お店の裏方仕事もありますが、村上春樹の世界にのめり込む至福の休日…▼皆様、今度のお休みはいかがお過ごですか? 当店でお昼を食べて、お茶をして、夕ごはんを食べて…と3回来店する「リトスタ完全制覇休日」なんていかがでしょうか? (麻)



## リトスター・ダイエット部に入りました。

先

々月号の「毎月新聞」で、体力作りとダイ



エットをかねてホールに行ってくることを書きましたが、今月からそれにプラス、リトスター・ダイエット部に入部することになりました。リトスター・ダイエット部はホールスタッフのかつさんが部長、ミヤザキ店長が副部長で成る、本気のダイエット部なのであります。部長のかつさんは普段からマラソンや加圧トレーニングなどをやっていて、ストレッチの知識も豊富。店長は毎朝ヨガをやっていて、お店についても出来るヨガや呼吸法を伝授してくれます。そして食の知識もお任せあれであります。私はいって水泳以外に得意技はないので、完全に付いて行くのみなんですが（笑）。

部と言つても行動はそれぞれ別なので、取りあえず目標を決めでみました。部長と副部長は1・5キロ減、私は8月中に1キロ減、を目指して頑張ります。

私は何をしていくかというと、運動は水泳とストレッチ。あと、特に食事に気をつけたいと思っています。なぜかと言つて、私が太ったのは、食生活の乱れと食べる量も増えたこと、そしてお酒も飲む（飲み過ぎ？）ようになつたのがかなり大きな原因だと思うからです。食生活は、朝、昼、晩、量とバランスを考えながら取るように、特に朝ご飯を食べた日は朝から調子も良い気がします。一日のスタートをシャキッと切れる為にも、ご飯ごのみそ汁だけでも良いので食べます。昼は炭水化物中心でわりとしっかり食べて良しで、晩は肉よりは魚、豆腐などの植物性タンパク質や野菜を取って、炭水化物は控えめにしてなるべくカロリーを押さえるようにしています。もちろんお酒も程々に。普通の食事に戻しただけではあるのですが……極端にカロリーを押さえたり、食べなかつたりしてストレスをためても逆効果、ストイックになりすぎず地道にやって行こうと思います。

でも来月中旬にビキニはやっぱ無理だなあ……（笑）。

今

年の3月まで腰痛のため、新橋のカイロプラクティックへ週1回度通っていました。友達に施術をやつてもらっていたため、終わつた後よく一緒に新橋の街で飲んで帰ることが多くありました。新橋には安くておいしいお店が多く、「THE サラリーマン」気分を味わえてみたいに入つてもたいてい楽しめました。

そのなかでも気に入つてよく行つていたのが、おばた焼きのお店でした。お店の席から焼いている人を見る事が出来るので、ライブ感があります。私が好きなのはホタテバター。ちょっとと醤油がかかるつて、ホタテの汁をすするのがまたおいしい。シンプルだけじしが一番好き。他にはホッケなど、焼きなどもあり食べたいものだらけでした。実際は290円以上のものもありましたが、ほとんどがリーズナブルな値段で、メニューも盛りたくさん。店は「の字カウンターで焼くスペースを



その二十五

おさけ  
日和。  
osake biyori

回んでいて、壁沿いにテーブル席があります。カウンターの内側は食材で埋め尽くされていてその食材を炉端で焼く姿が見えるというワクワクする造りになつています。オールみたいな木の棒で料理を貰うのはカウンター席だけですが、全ての席から焼いている人を見る事が出来るので、ライヴ感があります。私が好きなのはホタテバター。ちょっとと醤油がかからつて、ホタテの汁をすするのがまたおいしい。シンプルだけじしが一番好き。他にはホッケなど、焼きなどもあり食べたいものだらけ困つてしまつぽいでした。

夏真っ盛り。あの雑多な雰囲気でビールを飲むのが夏の醍醐味な気がしてなりません。

黒川裕子の  
おさけ  
日和。

**暑**  
い夏がはじまっておりまして、「お  
暑うございますね。」などと挨拶す  
ることもしばしば…でもそれに「夏は暑い  
のが当たり前です」なんて返されたりする  
と…そりやまあ確かにそうですが、わ  
かってますけどね、そんなことくらい…つ  
て、なんかんじ悪い人だなーとか思いま  
すよね、ものには言い方があるだろうとか。



## 24味わいを広げて 奥深くする・薬味大好き!

ほぼ定番ですし、柚子やかぼすなどの柑橘類もいいものです。パセリやバジル、香草や三つ葉などのハーブや香味野菜もどんどん使いたいもの。小ねぎはまとめて切って密封容器に保存、いつでも使えるようにしてあります。

たとえばいつものお味噌汁。小ねぎを入れると香り豊かに、茗荷を入れても夏らしく美味しいです。すりおろし生姜を入れても爽やかで食欲のない時にもおいしいし、煎りごまと七味唐辛子を入れると香ばしく美味しく、これら全部入れたっていいのです。

お蕎麦をいただくときは、めんつゆに「これでもか」というほど薬味を入れて、薬味蕎麦にします。長ねぎと小ねぎのW使いに、茗荷、煎りごま、生姜、わさびか七味唐辛子などを、めんつゆから飛び出るくらいに入れるのです。かぼすやシークワーサーを絞って変化をつけてもいいもの。この薬味めんつゆは、冷や奴にもよくあいます。冬は湯豆腐の友になります。

いつもの冷やしトマトに、焼き茄子に、ゆでじゃがに、焼きピーマンに、チキンソテーに、豚しゃぶに…味わいを広げて奥深くしてくれる心強い味方、それが薬味なのです。

**何**を隠そう、当店は薬味が大好きなお店。薬味さえあれば、それまで凡庸だと思っていたメニューが、いきなり料亭のような味わいを醸し出すこともあります。「なんかまつりした味だな」「味に変化が無くて飽きるなあ」「いつものメニューに一工夫したいな」…と思ったら、その時が薬味の出番。味を引き締めたり、変化をつけたりして、食欲を増進させるのにも役立ちます。

たとえば当店では小ねぎ、長ねぎ、生姜（国産）、にんにく（青森産が最良）、煎りごま（市販の煎りごまも必ず煎つてから使います）、からし、わさびが常備の薬味です。加えて大根おろしと茗荷も

『歩いても歩いても』は、長男の命日に集まったある家族の一日と少しの話。画面から聞こえてくる会話はどうぞ聞き覚えのあるものばかり。その話し方やちょっとした行動が確実に親から子へと受け継がれているのがわかります。家族は、続いていく。

『歩いても歩いても』は、長男の命日に集まったある家族の一日と少しの話。画面から聞こえてくる会話はどうぞ聞き覚えのあるものばかり。その話し方やちょっとした行動が確実に親から子へと受け継がれているのがわかります。家族は、続いていく。



司馬遼太郎  
花神  
(上)  
新潮文庫

でもそんな風にしか世の中を渡れない男  
：暮末から明治維新を完成させた天才軍  
神、長州藩出身大村益次郎こと村田蔵八。  
彼は常に恐ろしいほどの冷静さで世の中  
の現実的事象のみを見つめ、その「技術  
と能力」を求められるがまま、百姓から  
村医、蘭医から翻訳者…ついには新政府  
の軍神にまで上り詫め、狂刃に倒れる。

そんな偏屈で変わり者の彼も、生涯を通じてたった二人、桂小五郎とシーボルト  
の娘イネを不器用に愛し、ぎこちなくそ  
の愛を受け入れ、それをヨリドコロに生  
き…きっと幸せに死んでいったのだろう。  
終生変わらず、いつも豆腐二丁に酒をお  
鉤子で二本…そんな質素な晩酌しながら、  
夏の宵の口、同郷、彼の人生を想いたい。

が中学生の頃まではよ  
く、夏休みになると家  
族そろって祖父母の住む松山  
へ帰っていました。私たちが

帰省するのに合わせて、冷蔵  
庫にはジュースやアイス。お  
菓子もたくさん用意されてい  
ました。最初の晩御飯はたい  
らぬけ焼き。母と祖母が並  
んで台所に立つ姿を、居間か  
ら眺めるのが好きでした。

『歩いても歩いても』

vol.02



監督：是枝裕和  
出演：阿部寛、夏川結衣、  
ヨウジ、高橋和也、田中裕  
平、樹木希林、原田芳雄

息子は風呂場の手すりと剥  
がれたままのタイルを見て、  
両親に同居しようと持ちか  
けるが、あまり相手にされ  
ていません。そんな中、大  
人たちのことなんて知らな  
い孫たちはギャーギャー騒  
いでおばあちゃんが作った  
ご飯を食べて…おこづかい  
貰ってにんまり。私も昔は  
こうだったな。小さなエビ  
ソードが1つ語られる度に  
“あー、私の家族も…”とい  
うことなどが続くのです。  
おじいちゃんとおばあちゃん  
に、家族4人揃って会い  
に行きたい！たった2時間  
でこんなにも家族を想える  
映画に初めて出会いました。



実は毎年夏場はエアコンの効きの悪い当店…

数年前、あれこれとすたつもんだあったのち、ビル屋上に移設してただいたエアコン室外機、今年は新兵器・家庭用高圧洗浄機を使つてバッタリ掃除をいたしました。

放熱のフィンの汚れをしつかり落とし、室内機のフィルタに付いた綿埃もあつという間に、しかも完璧にきれいになる…いや、思った以上にすばらしいその威力、もっと早く買っておけばヨカッタねと、ええ、それでもとてもいい買い物のをしたとにんまり。(笑)

たいがいのことは自分たちの力でなんとかなるなど実感ながら、7度目の熱い夏がはじまります(お)



■8月のランチは定番が熱い！  
夏休みの特別企画！期間限定スペシャルメニュー、今年もやらせていただきます！季は年明けにもお出しした「チキンカツカレー」。インド直輸入スペースがベスの当店名物チキンカレーに、揚げたてあつあのチキンカツ！たっぷりのルーでがつりスタミナをつけていきましょう！

■8月はお盆休み、いたします。  
今はお盆休みといふことで、少し長めのお休みをいただきます。みなさんには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14日(土)～18日(水)



Little Star Restaurant



そして今年はハンバーグもスペシャルをご用意しました。トマトまるごとひとつをスライスして焼いたものを、ハンバーグの上にのせます。夏らしくさわやかな酸味がうれしい、栄養も満点のハンバーグです。夏バテ防止にもぜひ！どちらも8月3日(火)からスタート、お盆休みまでの限定メニューの予定です。ちなみに、お盆休み以降の8月後半は、また別のカレー&ハンバーグ企画を考え中です。ご期待ください！



今年の夏は例年になく暑くなりそうな予報も出でおります。今日この頃、もちろんまことに冷えたビールがなによりおいしい！すごぶる旨い！季節になったわけでありますが、ワタクシ先日健康診断を受けた結果…やっぱりちょっと肝臓が弱っておりますよ…なんとなく自虐気味な夏になるのか？(苦笑)(お)

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

東京都三鷹市下連雀3-33-6 三京ユニオンビル3F

tel 0422-45-3331 (ご予約はお気軽にどうぞ)

holiday 毎週月曜日+不定休



ランチタイム 11:30～14:30  
(土日祝は12:00～15:00)

定番のチキンカレー定食とハンバーグ定食、さらに日替わり定食はホームページの毎日の更新でチェック！



ティラミス 14:30～18:30  
(土日祝は15:00～18:00)

スイーツに軽食、ドリンク各種。のんびりまったり読書にお仕事、おしゃべりもイイネ。FreeSpotのサービスはこの時間帯でどうぞ。



デナース 18:00～24:00  
(日祝は～23:00)

お食事にお酒、お一人からカップル・ご夫婦・お友達に同僚…おいしいごはんをたべながら楽しい時間をお過ご下さい。なおこのお時間の喫茶のみのご利用はご遠慮いただいております。ご了承下さい。

PCでも携帯でも▶▶▶ <http://www.little-star.ws/>



「毎月新規ごはん」置いています。

三鷹駅南口中央通りの「古書上々堂」さん、「まほろば珈琲」さん、さくら通りの「三鷹の森書店」さん、吉祥寺通りジブリ美術館向かいの「風のすみか」さん、連雀通り・南浦交差点近くの「こいけ菓子店」さん、東八道路沿いの「みたか温泉 新鷹の湯」さんに、この小さな新聞を置いていただいております。ありがとうございます。

