

ふたがリトスタ!!

ふたがリトスタ!!
ふたがリトスタ!!

「ふたがリトスタ!!」がーさ!!

毎日お昼は全品、国産ひき肉でやわらかい
お箸で食べやすいハンバーグに本場イタリア風
スパイスがアクセント!! 毎日お昼は全品、国産ひき肉でやわらかい
お箸で食べやすいハンバーグに本場イタリア風
スパイスがアクセント!!

日替りお昼は平日2品、休日は1品ご用意しております!!



セットアップ

お見逃し!!

本場イタリア風のヨーヨーに
リーフで包んだチキンを
食後にどうぞ!!

「ふたがリトスタ!!」
お昼は全品!!

ハンバーグ!!
ポテトサラダ!!
カリウーのあらまし!!
サイドオーダー!!

小鉢は
お昼は全品!!

副菜!! 小鉢は昔ながらの
お箸で食べやすい!! 小鉢の
お箸で食べやすい!!

「ふたがリトスタ!!」
お昼は全品!!

朝一晩の仕事は大金山!! 1月1日の
だしとこと!! 日高良布と花かん
のちまかなあわせだし!! 作る
お粥!! 汁は、白と赤のあわせ
だし!! 汁は、白と赤のあわせ
だし!!

お漬物も
お昼は全品!!

昆布と唐辛子と塩で
漬けた白菜!! 漬けた白菜!!
漬けた白菜!!

毎日精米!!
お昼は全品!!

山口県阿蘇市で育った
コシヒカリ!! 毎日お昼の
精米!! 毎日お昼の
精米!!

毎月
新聞
ごはん

第93号

2012年2月

発行所

リトル・スター・レストラン



「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

「グラタン」という文字をメ
ニューに見つけると、無条件に
注文したくなるほどグラタンが
好きです。同様に「ドリア」も
好きなのですが、冷凍食品だろ
うとファミレスやコンビニだろ
うと「グラタン」という文字を見ると無視
できない程の存在で好きです▼でも考えて
見れば「餃子」も無視できない存在です。
ラーメン屋さんはもちろん、居酒屋でも「餃
子」は必食。餃子専門店と聞いただけで胸
が高まります。水餃子も蒸し餃子も好きで
すが、やっぱり焼き餃子が一番。餃子の太
食い競争なら、かなりいけるような気がします
します。▼「カレー」は基本過ぎて忘れて
しまふけれど、やっぱり好きです。不味く
作るのが難しいメニューですから、たいて
いの「カレー」は美味しいと言えますが、
追求すると奥深い味わいが楽しめること
も好きです。家庭風のルーのカレーも、イ
ンドカレーもタイカレーもドライカレー
も、カレーうどんも、どれも素晴らしいと
思います▼スタッフに聞いてまわったこと
ろ、「お好み焼き」「たこ焼き」「トリカ
焼き」などが「無視できないメニュー」
として多く挙がりました。わりとB級路
線に走りがちなのはなぜなのでしょう▼
ちなみに甘もの部門では「ホットケーキ」
「ドーナツ」「ソフトクリーム」などが無視
できません▼無視できないメニューに共通
するのは「普遍性」……今も昔も世代を超え
て愛されることのような気がします(麻)



いじり はま子の微調整祭り。

ま たまだ寒い日が続いていますが、リトルスター・レストランでは菜の花や、うどなどの山菜を使った、春を感じるメニューが登場しています。

私が最近任されて作っているのが、「菜の花のからしあえ」です。具は、菜の花と油揚げだけです。菜の花は食べやすい長さに切って茹でます。油揚げは表面をカリッと香ばしく網焼きして、一センチ弱くらいに細切りにしたものを、和えだれと合わせます。作り方も、とてもシンプルな一品。初めて作った時は店長監督のもとだったので、間違ひなく美味しく出来たのですが、二度目作ったとき、ミスをしてしまいました。

菜の花の茹で加減が、やや固めだったのです。茹で過ぎず、噛んだときに少しシャキシャキ感を残す程度がベストなのですが、シャキシャキというよりはポリポリした食感になってしまいました。味付けは美味しくて、食感が気になります。これを反省して、次からは茹で方を微妙に加減していきました。菜の花を茎と葉に分け、それぞれ秒数を変えて別々に茹でます。茎は十二〜十五秒位、葉は二〜三秒くらい、集中して様子を観察すると、緑色がより鮮やかに変化するのが分かります。あとは試しに食べてみて微調整していきました。前より、ほんの気持ち余裕を持った方が丁度良かったです。茹で過ぎを恐れて素材をちゃんと見ていなかったのだということが作っているうちに分かってきました。最近では店長に「良くなって来た!」と言われるようになった。美味しく茹でることに安定感も出てきたと思います。

シンプルなものだからこそ、素材一つ一つの扱い方、茹で方一つで美味しさが左右されます。焦らず、ちゃんと見る。気持ち数秒待つ。サラダに使うカブの葉、ポテトサラダのじゃがいも…今までやってきた料理に対して一番美味しい茹で上がりのを、さらに意識するようにしました。

あ る深夜仕事場からの帰り道、ゴミ捨て場にお宝を見つけた。25cm×20cmほどの箱に入った6つ入りのグラスのセットだ。よく飲み屋さんで瓶ビールをたのむと一緒に出てくるビールメーカーの名前が刻印されたあの小さいグラスである。最近自宅のグラスを(酔っ払って)次々と割っている私。おそろしくこの

かの飲み屋さんが捨てたのであろうそれは使用済みだったけど、喜んで持って帰った。自転車ガタガタいわせながら。ふと気がつくといつのころからかビールはすっかり瓶ビール派だ。昔はどこかへ飲みに行けば「とりあえず生」というものはや死語に近い言葉でビールをたのんでいたのだが、今は瓶ビールの銘柄をきくことが何よりも先になっている。「とりあえず生」で十分「オッサンくさ」といのに、「オッサン」の上にも上がってこまごまとくともはや「おじいさんくさい」と言われても否定できない。

瓶ビールは良い。「生が不味い店」では瓶ビールをたのむという人が多い。それはもちろんなのだけれど、私は生が不味いから瓶にするのではない。瓶ビールが

好きなのだ。小さいグラスにビールを注いでキュッと飲み干す。で、また新しいビールを注ぐ。…この飲みほした瞬間と新しく注ぐことの幸せ感。なんてかわいく愛おしい行為だろう。グラスは小さければ小さいほどその幸せは何度も訪れる。これなのだ。

単純に生のジョッキが重いというものがある。ぐびぐびぐび…とビールを2、3口飲むにしても、そのたびに重たいジョッキとともにビール全体を持ちあげなければならぬ。…というのは実は結構難儀なことではな



かろうか。また、中ジョッキを飲み干す直前の少しだけビールがジョッキに残っている状態…こんなにビールが好きな私でもあれがどうしても美味しそうに見えない。瓶から注いだ小さいグラスだったら、それをキュッと飲むことが美味しそうに見えるのに。不思議なものだ。とはいえ夏のビアガーデンだったらば生をジョッキで飲みたかったりする。はたまた道を歩きながら缶ビールを直接飲むのも最高だ…と、まあ移り気なところも酒飲みの証だということにしておこう。「女心と秋の空と酒飲み」か。

前 回に引き続き『千夜一夜物語』について。
9世紀頃(！)には成立していたというこの一大物語集がヨーロッパに最初に紹介されたのは18世紀で、多くの訳者がこの物語を手掛けています。有名なのはガラン(仏)・レイン(英)・バートン(英)・マルドリュス(仏)あたり。現在私達が容易に読める



ママの偏愛マップ

09

喫茶店。

今、私は立川のとある喫茶店にいる。サンマルクというケーキとあたたかな紅茶、キーマンを注文したところだ。由緒ある、フランス菓子を専門とした古き良き喫茶店である。

リトルスターレストランでお馴染みのお客様からこんな話を聞いた。自分は昔、まだ学生の頃に喫茶店でアルバイトをしていたのだ、と。

アルバイトとはいえきちんと蝶ネクタイを締め、接客の研修などは厳しく行われた。サンドイッチを作ったり、給仕などもしていた。いつも楽しみだったのが閉店後、売れ残ったケーキをアルバイトの皆で分けて食べること。中でもとりわけ、「サンマルク」というケーキが人気で、一度し

か食べたことが無いのだけど…女の子が優先的に選ぶから、なかなか残らない。それは美味しいケーキらしい。そして紅茶は選ばれた人しか入れられなかった。技術があるんだ、紅茶を美味しく入れるつてのは。店舗は移動したけれど、喫茶店として現在もお店は残っている。シェフは変わってゆけども、サンマルクは昔と変わらないレシピで作られていて今でも食べられるそう…そんなお話。

そういうワケで、いそいそと立川までこうして出てきた私の元に、キーマンとサンマルクが運ばれてきた。サンマルクは美しい4つの層から成っており、チョコクリーム、バニラクリームが薄いスポンジで挟まれた様相をしている。スポンジの表面は、香ばしくほろ苦いカラメルで薄くコーティングされており、てらりと艶めかしい。濃いめのキーマンの燻したような、くぐもった風味と一緒に堪能する…甘美極まりない。お店の名前は「エミリー・フロエグ」。平日の夕方と言えど、お客が入れ替わり立ち替わりひっきりなしにやってくる。大変な賑わいだ。開店当時はフランス菓子が太いに持て囃された(まだ、私が生まれる前の話であるが)そんな時代を経て。その菓子は今も変わらないクオリティーで受け継がれ、愛され続けているようだ。

新・千夜一夜物語

木目田 綾・選

アラビアン・ナイト
大場正史・訳
ちくま文庫

のはバートン訳の邦訳(ちくま文庫)、マルドリュス訳の邦訳(岩波文庫)、アラビア語原典からの翻訳(東洋文庫)など思いますが、原典に比べバートン版はより官能的との評判ですが(マルドリュス版は仏文学臭いと言われる)私はどーかと思う。例えば美女達が宴で裸踊り…なんて場面が詳細に綴られても「すっぱんぼんで踊り狂う」

状況にエロスを感じないのは私が女だから?日本人だから?などと思ひ悩むので、個人的には原典訳の方に軍配を上げます。ところで家には大正7年出版の翻訳本もあり、訳語が「そちの隨意ぢや」とか「おっかさん」とか「餘計な御干渉を給ふな」等々で、時代も国も超越しています。嗚呼、千夜一夜ワールド、深し

ち っと疲れた時、現実逃避したい時には、何も考えず見れるドンパチ映画に限る!中でもジョニー・トーのドンパチは、黙々と任務を全うする男たちの格好良さに、毎回アドレナリン全開で大興奮してしまいます。キヤー!泣きすぎるぜ。ストーリーはいってシンプルで、何者かに命を狙われた黒社会のボスを守るために集められた5人の男たちが、犯人を探し出す。ただそれなのに、綿密に練られた映像はスキがなく、とても素晴らしい。よせ集めの5人だけに始めは、お互いの胸の内を探り合い、相容れない関係なのですが、任務をひとつずつクリアしていく度に、強い信頼関係が生まれます。その集大成とも言えるシーンが、閉店後のジャスコでの銃撃戦。無駄のない動き、自分も仲間も守る美しすぎるフォーメーション。体中の神経を全開にして、敵の居場所を探し、銃をぶっ放す!ああ、こつこつと書いて

vol.21



『ザ・ミッション 非情の掟』

出演:アンソニー・ウォン, フランシス・ン, サイモン・ヤム
監督: ジョニー・トゥ

ただで興奮してきました。でも、常に緊迫したシーンばかりではなく、ボス wait っている間に紙くずでサッカーしたり、仲間のタバコに花火を仕込んで遊んだり、彼らの子どもらしい一面も垣間見えるのです。

後で知った事なのですが、この映画には台本はなく、簡単なストーリーといくつかのシチュエーションがあっただけだそうです。役者を信頼し、スタッフを信頼して、個々が自分の最大の力を出したからこそ生まれた映画。見終わる頃には、テーマソングが脳内でエンドレスリピート。ジョニー・トー、最高っ!





■3月の月イチ連休のお知らせ。

毎月恒例当店月イチ連休。3月はちょうど
変則的に月・火でいただくことになっており
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いします。

月イチ連休

3月5日(月) ~ 6日(火)

■「あすナロびより、(てん)」

最終日はサイン会です！

今年も大好評開催中！イラストレーターの
たかしまでつをさんと中村文さんのかわい
い愛猫ナロの写真展！「あすナロびよ
り、(てん)」いよいよ開催も3月18日ま
で...その最終日は今回もサイン会！ハ
ンバンと開催です！

Clip

今年最初にお店を離れることになったのは伊藤ちゃん...うちに来て以来、末娘のようにかわいがったのはもちろんワタクシだけでなく、ホントにお客さんに愛されたスタッフだったなと、辞めてしまった今、また改めて思うことでございます。
当店初の書籍・通称「リトスタ本」を読んで上京、思ってたのとホントのお店と、ずいぶん違ったかもしれないと(苦笑)、でもそんな戸惑いとふつうに日々の現実の中で、それでも、どんなものを手にし、そして課題として残し、次に行くのかなと、ええ...でもいつか伊藤ちゃんらしいが花が咲くことを信じてたいワタクシです、お疲れさま！(お)



編集後記

すでにすっかり仲よささせて頂いているたかしまでつをさんと夫婦ももちろんですが、久しぶりの店内展示は、またいろいろなお客さん...というか「縁」を運んでくれてるうれしエゴロコビと。そして季節は春になります、あれからもう一年になるんですね(お)



たかしまでつをさん・中村文さんサイン会
日時...3月18日(日) 15時~17時
※一品オーダーの必要はありません。
※整理券がなくとも入場できます。すでにお持ちの方は「あすナロにつき」「あすナロびより」をにサインしていただけますよ...もちろん当店でのお買い求めもいただけます！みなさん、ふるってご参加下さいね！

★ 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！



テイクアウト 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。



ディナータイム 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過ごして下さい。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/>



「毎月新聞」ごはん」置いていたんですよ。

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「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、人見街道沿い「あきゆらいず美食品 森の食堂」さん、吉祥寺は「パウシアター」さん、西荻窪の「THE "ロック" 食堂」さんにこの小さな新聞を置いていただいております。

