

「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179号

2024年・周年記念

ふだん着のじゅもん

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



〇二四年六月一日、リトルスターレストランは、おかげさまで二十周年を迎えます。人間で言えば大人の仲間入り、確かに少しは成長したり、分かることも増えたかもしれないけれど、「まだまだ」というのが実感です。それでも、二十年変わらず通い続けて下さるお客様がいらっしゃるごこと、続けて来たか

リトルスターレストラン 二十周年です。



おかげさまで

らこそ得られる喜びは格別です。逆に今でも「初めて来ましたー」というお客様と出会うことが出来ること、嬉しく楽しい気持ちで感謝しております。これからも、小さな星を、どうぞよろしくお願いします。
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、コロナよりお待ちしております。



小星★人話
お店をはじめ二十一年。変わったことも多いけれど、ずっと変わらず大切にしていることがあります。▼開店当初から変わらぬコンセプトは「ふだん着のぢゅもん」。母の名言「家庭料理こそ最高の料理よ」に深く共感して生まれたコンセプトは、今でも料理をするときに心の中心にある、原点です。普通でありながら、ちゃんと手をかけて作られた料理。日本だけでなく、世界中に家庭料理はあって、そういう料理には普遍的な美味しさがある。そこに真似できそうで真似できない、料理人の個性と技術を注ぐ、それがリトルスターの個性にもなる。▼ずっと考え続け、実践し続けているのは、お客様になるべく「いい気持ち」を持って帰っていただくこと。「美味しい」は料理人が、「いい気持ち」はホールスタッフがつくります。ごはんを食べる、その小さな時間の中で、ホールスタッフとして、できることは何か? たいしたことはできないけれど、探し続けることで生まれる小さな「いい気持ち」があるはず。▼時代は変わり、世界も目まぐるしく変化します。世界を自分の思ったように変えるのは難しい、それならば鮮やかに変化しよう。その軽やかさと、変わらない志を行きつ戻りつ、かっこいい大人になりたい。▼出会いと小さな発見に満ちた日々のおかげで、楽しい気持ちで、気づいたら二十一年。大人になった気がしませんが、美味しいごはんが食べたいとき、ちょっと息抜きしたいとき、忙しい日々猫の手でも借りたとき、お腹と心に寄り添えるよう、小さな星、ひとつ。あなたのそばに!(麻)

recipe

レシピ



ingredient 材料

(作りやすい分量)

好みの青菜 適量
(春菊なら1~1.5束)
ちくわ (太) 4~6本

<ナムルたれ>
にんにく 1片
淡口ごま油 大きじ3
塩 (天然塩) 小さじ1/2

- ① ナムルたれを作る。にんにくはつぶして芯をとり、かなり細かいみじん切りにする。大きめのボウルに分量の塩、にんにく、ごま油を入れ、よく混ぜる。
- ② 青菜を茹でる。たっぷりのお湯を沸かし、好みの青菜を茹でる。茎部分をまず20~30秒茹でてから葉までお湯に入れて、茹ですぎない程度で引き上げる。氷水にとるか、ザルにとってうちわであおぐ。
- ③ ②の青菜を好みの大きさに切り、水をよく絞って、①のたれの入ったボウルにほぐしながら入れ、よく合える。ここで味見をして、味が足りなければ、好みの塩加減に整える。味が濃かったら、青菜が足りていない。



ちくわと青菜のナムル

味の決め手は、
青菜の量と塩加減！

ミヤザキアサミ
料理帖



twitter : @miyazaki_asami
Instagram : @asami_miyazaki

tips

コツ



- ④ ちくわを切って入れる。薄いと歯応えがなく物足りない、厚いと青菜との絡みが良くないので、ちょうど良い厚さを見つけること。

- ★ 青菜はなんでも使えますが、やはり青菜自体の旨味が濃い方が美味しくできます。春菊や小松菜がおすすめ。贅沢に菜の花やのらぼう菜でも良いし、大根の葉っぱやかぶの葉っぱでもいけます。
- ★ 青菜をナムルたれに絡めるとき、よく水気を絞っておかないと、品質が劣化しやすくなります。使う調味料が少ないので、美味しい、良い調味料で作ると、やっぱり美味しいです。
- ★ ちくわは太くて長いやつ、がオススメです。小さくて細いやつだと、食べ応えに欠けます。

新聞ごはんイテリ、お知らせ。



開店以来「毎月新聞ごはん」として、140号から「隔月」、173号から「季刊」とペースを落としながらも今回179号まで続けて参りました本新聞であります。今回を持ちまして一旦「休刊」させていただくことになりました。

元々、広告や編集、デザインの仕事をしてきた私たちオーナー夫妻が、開店当初得意な技術を活かし、お店の情報発信や宣伝のため、また「作るのが楽しいから」始めた新聞ではありましたが、時代の移り変わりと共に、定期的に続けていくことが困難と判断しました。

スマートフォンやSNSの普及により、新聞という紙媒体を手にとっていただく機会が少なくなったことは、その大きな理由の一つですが、ありがた

いことに、毎日のお店の営業が忙しく、休日などを制作の時間に充てても、なかなか体力的にも続けることが難しくなってきたということ、定期的と言っておきながら発行できずに、待っていてくださる方をガッカリさせるのも申し訳ないということもあり、休刊に踏み切りました。

また何かの形で新聞を発行することもあるかもしれませんが、とりあえずは、毎日更新されるお店のブログ、X(元Twitter)、Instagramでも情報発信をこまめに行なっておりますので、ぜひそちらの方もよろしくお祈いします!

リトルスターレストラン店長 宮崎麻美



子ども特有の感性を忘れずに大人になろう、と誓ったことがありました。20代はまだそこそこ覚えていたのですが、出産を経た30代からその誓いは薄れ、40代になればもうほとんど思い出せなくなってしまいました。

そんな変遷を振り返る時、子どもの頃に映画をたくさん観ていて良かったと思うのです。子どもの頃に観た映画はなぜか自分もその世界に入れてしまう気がしましたし、その経験がもたらした影響は数値では測ることができないものです。大人になれば、きっと今以上に映画を観るだろうと思っていた子どもの頃。しかしながら追われるような日々で余裕がなくなった上、まさかの映画館の迫力のある音量に耳が耐えられなくなってしまったという現実がありました。

この本は全国を旅する映画館「キノ・イグルー」館長が厳選した、大人になるまでに子どもに見せたい映画が詰まった親子で楽しめるガイドブック。まだ映画の世界に入り込める多感で繊細な10代に贈りたい一冊です。

18歳までに子どもにみせたい映画100

映画100

有坂 壘

(KADOKAWA)

新本のソムリエ

vol.32

大人になれば:

最近忙しくて本が読めない。そう思ったり、口に出して言っていたり。少なくないひとにとって身に覚えのあることではないでしょうか。『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』は社会人になり大好きだった読書をまったくしていないことに気づき会社をやめるに至ったという(!)著者が、労働と読書の関係をその歴史と現代社会の分析をとおして考えていくというものです。いまの社会において読書は労働にとってノイズになる、という言葉にはハッとさせられ、反省を迫られますが、さいごに語られるのは厳しさよりもやさしさの感じられる、誰もが読書をたのしむことのできる社会への移行のための提言のようでもあります。

そういう意味で、本書は読書論であるのと同時に、働くことについて改めて考えるきっかけを与えてくれる本です。そしてその語りに低音でひびくのは、男性社会における人生と労働のあまりにつよい結びつきへの警鐘ではないかと思えます。



本が読めなくなるの
なぜ働いているの
か

(集英社新書) 三宅 香帆

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。



SUICHUSHOTEN



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
(ラストオーダー 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、ちゃんとお出汁のお味噌汁できちんとお昼ごはん!

酒肴の晩ごはん
17:30~22:00
(ラストオーダー 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どできる「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!

お弁当のランチ
11:30~14:30
17:30~22:00
(予約受付 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「ごちそうちょこもり」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おみなさんにお食事をおたのしみいただきたく、ご予約時間帯を限定させていただいております。

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。
- 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。

●お持ち帰りについてもお知らせとお願いです!

コロナ禍もそろそろ落ち着き、すっかり店内で飲食営業が戻った今日この頃、当店お持ち帰りも引き続き対応しておりますが、以前よりもお時間がかかります。店内の混み具合によりますが、お弁当なら30分から1時間くらいお時間を見ていただくと確実です。

またご予約は店頭ではなく、ぜひ事前にお電話にてお願いいたします。店内はご飲食のお客様を優先させていただきまますので、お待ちいただくお席や場所をご用意出来ません。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願います。

Clip

極めてワタクシゴトではございますが、この4月でまたひとつ歳を取りました...20年前当店がオープンした頃34歳の「若いおじさん」だったワタクシ、当たり前ですが先日で54歳、「至ってふつうにおじさん」となりました、ありがとうございます(笑)。あの頃の自分にとって、この先お店が20年続くってこと、まして自分が54歳になっているなんて想像すら出来なかったですが、逆に想像をはるかに超えてオモシロく、実りある豊かな時間だったなあとも思ってみたり(お)

というわけで、当店20周年記念号はここで一旦休刊とさせていただきますことになりました「新聞ごはん」...まあでも装いも新たに? 「たま〜に新聞」なんて枕言葉とともにまたお目見えすることもあるかも? と、その時はまたよろしく願いますね! と、ひとまずは長きにわたるご愛読ありがとうございました!(お)

web+sns

