

「隔月新聞ごはん」はリトルスター・レストランが発行している新聞です。

隔月新聞 ごはん

第167号

2020年7月

ふ・じん・着・う・じ・も・う
Little Star Restaurant
リトルスター・レストラン / Mitaka, Tokyo

お・な・ご・も・あ・い・ち・じ・も・



小星★人語

使いやすいように、使つて欲しい。
今、たいせつなのは、
心と体を健やかに保つこと。

食べて
帰ろ!

もつて
帰ろ!

持つて
帰ろ!

さらには
食べて
帰ろ!

（写真：お弁当）



「誰かが丁寧に作ったごはんが食べたい」というのが、全ての食いしん坊の願いではないでしょうか。こんな時だから、できたての美味しいを味わっていただきたい。安心できる環境で、あったかいものがあったかいうちに、揚げたてを揚げたてで、だから心と体においしさが沁みる、さらに栄養が届くことがあります。そしてお店のスタッフとの何気ない会話も、美味しいスペースになるかもしません！

お店で食べる時間がない、小さなお子さまやお年寄りのご家族にもって帰りたい、いつもの食卓にもうひと品追加したい、たまには他の人の手料理を食べたい、特別な日の食卓に彩りを添えたい、このご時世お店で食べるには心配…理由はなんでもいい、なるべく美味しく持つて帰つていただけるよう努力いたします！

充実のお持ち帰りメニュー、一部を除いたほぼ全てのメニューがお持ち帰りいただけます。

お店に食べに来たついでに、夜ごはんのおかずを、明日の朝ごはんを、お弁当のおかずを、持つて帰るのはいかがでしょう？ お店でプラスチック容器に詰めることも出来ますし、お弁当箱や密封容器をお持ちいただいて、お食事中に詰めておこうともできます。店内で食べていただきたメニューや、これ、美味しいから持つて帰りました！

バランス。ナニゴトもバランスか…（麻）

が変わつてしまつてゐるのだから、知らず知らずのうちに、小さく震のようになります。何かが心に、身体に、積もつてきます。忙しさにかまけて、勢いにまかせて日々を送つてゐると、急に左肩と腕の付け根あたりが痛くなりました。調べてみるとどうも小胸筋、脇を締めすぎ、同じ方で荷物を持ちすぎ、スマホなどを仰向けで見過ぎ、おお。どれも当てはまる気がする。特に包丁仕事をするとき、左の脇をめっちゃ締めて食材を押さえる癖があるようだ。前めりの姿勢も悪影響、なるほどなるほど▼忙しくなると咳き込むところがあつて、これも猫背で前めり姿勢から胸が開いていない、気道が確保されていないことの影響。さらには老化による舌の筋肉の衰えから、気管に唾液やたべ物が間違つて入りやすい！老化現象はひたひたと押し寄せる▼忙しくなると心も体も余裕がなくなつて、疲れているからと身体のケアも怠つてしまつ。一念発起してヨガをしっかりやつてみる。するとすぐに効果が現れる。肩の痛みもやわらぐし、咳も減る▼情報のインプットとアウトプットのバランス、休息と身体を鍛える、ほぐす、運動のバランス、栄養

何が正解なのか分からぬ世の中、考え続けることしかできませんが、またそれが大きなストレスとなつて暮らしを脅かしている気がします。いつもどおり、平常心、と思いながらも、平常が変わつてしまつてゐるのだから、知らず知らずのうちに、小さく震のようになります。何かが心に、身体に、積もつてきます。忙しさにかまけて、勢いにまかせて日々を送つてゐると、急に左肩と腕の付け根あたりが痛くなりました。調べてみるとどうも小胸筋、脇を締めすぎ、同じ方で荷物を持ちすぎ、スマホなどを仰向けで見過ぎ、おお。どれも当てはまる気がする。特に包丁仕事をするとき、左の脇をめっちゃ締めて食材を押さえる癖があるようだ。前めりの姿勢も悪影響、なるほどなるほど▼忙しくなると咳き込むところがあつて、これも猫背で前めり姿勢から胸が開いていない、気道が確保されていないことの影響。さらには老化による舌の筋肉の衰えから、気管に唾液やたべ物が間違つて入りやすい！老化現象はひたひたと押し寄せる▼忙しくなると心も体も余裕がなくなつて、疲れているからと身体のケアも怠つてしまつ。一念発起してヨガをしっかりやつてみる。するとすぐに効果が現れる。肩の痛みもやわらぐし、咳も減る▼情報のインプットとアウトプットのバランス、休息と身体を鍛える、ほぐす、運動のバランス、栄養



リトルスターレストランは考えた。

新型コロナウイルス感染予防のためにできること。



例のごとく DIY であれこれ小さくリニューアルしてみましたが、
思いがけず? 夏らしい南国風になってしましました …って、冬大丈夫か?? (苦笑)

新

型コロナウイルスの感染リスクを下げる
ために、リトルスターレストランでは

①「3密」（密閉・密集・密接）を避ける

②飛沫感染の予防（マスクの着用）

③目鼻口をなるべく触らない

④こまめに手指を洗う（もしくはアルコール消毒する）

これらの項目が重要だと考え、店内レイアウトなどを小さくリニューアルしました。また

⑤スタッフはマスク着用の上、接客させていただきます。

⑥客席は、こまめにアルコールで拭き掃除しています。

⑦お持ち帰りメニューはこれまで通り充実のラインナップで展開します。店内でのご飲食と合わせて、状況に応じて使い分けていただけると幸いです！

当店では従来より、毎日の掃除やアルコール消毒を徹底してきましたが、この機会により細やかな対応を心がけてまいります。お客様のご協力をいただき、よりよいお店になれるよう努力してまいります。よろしくお願いします！



←店入り口、及び奥の窓を、換気のため常時開いています。



ソーシャルディスタンスを保ちやすいよう客席数を減らし、客席ごとにすだれやパネルで区分けしています。さらに各テーブルが向かい合わないよう「同じ向き」もしくは「背中合わせ」に配置しつつ、またテーブルの座席配置も飛沫感染しにくいよう、なるべく「対面」を避けるよう工夫してみました。



お店入り口レジ横と、お手洗い前の洗面所、さらに各テーブルごとに消毒用のアルコール（スプレー やジェル）をご用意しておりますので、遠慮なくこまめにお使い下さい。



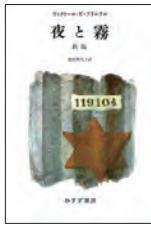


お誕生日やお祝いの席はもちろん、
気分を変えたいとき、
おいしいものが食べたいとき、
「夏のおせち」みたいにも使っていただきたい！

ご 好評いただいております「ごちそううちごもり」。お一人様 1500円からのご予算で承っております。基本的に内容はおまかせいただきますが、用途や食べる人数、さらにご要望を素直に伝えていただければご期待に添うものに近づけるかと思います！

たとえば…「夕ごはんに5000円予算で、大人3人ボリューム重視でガッツリと」「子供もたべられるものを中心に、野菜多めで大人2人幼児1人4000円で」「お酒のアテになるものを中心に、大人2人で4000円」「ワインとあうおつまみを、ちょこちょこ2000円」「おばあちゃんの歯が悪いのでやわらかいものを」「季節のものを中心に量より質で」「野菜を中心にヘルシーに」「子供の誕生会に」「レバーベーストイで」「酸っぱいものを避けて」などなど…

当店電話(0422-45-3331)にお電話の上、引取希望時間・持込容器の有無・お名前・電話番号をお伺いいたします。予約の混雑状況によっては、ご希望の時間に添えない場合もございます。また、ご予約時間に来店されても、少しお待たせしてしまう可能性もございます。前日までにご予約いただくとお受け取りがスムーズです！



Covid-19という見えないウイルスへの不安と恐怖がつづく日々。全世界が混乱しているこの数ヶ月、本来その人が持つ人間性が明るみに出やすくなっていると感じるようになりました。人々の受け止め方はさまざま、深く受け止めて続けている方もいれば、そうでない方もいます。その人同士の摩擦がまたヒリヒリとした人間関係のもつれを生んでいるように感じます。そんな状況を感じながら今読み返したいと思っているのがこちらの書籍。

第2次世界大戦中、アウシュヴィッツに収容され奇跡的に生還したユダヤ人の精神科医V.E.フランクルによる体験記であり、また人間が究極の環境に置かれた場合どのように行動するのかを冷静な眼差しでまとめた記録です。劣悪な環境下、ユダヤ人同士でもヒエラルキーがつくられ弱者と強者が現れる一方で、絶望の中で人間の尊厳を忘れずにいる人、困窮した状態にも関わらず他者へ手を差し伸べる人も存在した事実がそこにはあります。

深い霧、深い夜の中において、自分ならばどう「生きるか」を改めて静かに問い合わせるために手元においておきたい一冊です。

ヴィクトール・E・フランクル
夜と霧
新版
(みすず書房)

新 本のソムリエ vol.18

もう一度読み返したい一冊。
(今だからこそ)

思 い出し、懐かしむ。随想というものの核にあるものをシンプルに言いあらわすなら、そういうことになるでしょうか。作家、山田稔の随想の魅力はこの思い出す、懐かしむ、というありふれた気持ちの揺らぎを、揺らぐままにせず、つよい思いとともに突き詰めていくところにある気がします。『天野さんの傘』は2015年刊。京大仏文科時代の恩師や、そこに集ってきていた一癖も二癖もある先輩、同輩たち、敬愛していた詩人らをめぐる随想的なエッセイ集。恩師で仏文学者の生島遼一を描く一文はここに見事です。

あまりにも素晴らしいエッセイを読むと、ひとは立ち止まり、エッセイとは一体何なのだろうとまで考えてしまう。そしてその問いは、本とは、ひととは、人生とは、とさらなる問い合わせつながつていきます。山田稔の本を読み返したくなるとき、自分のなかにそうした問い合わせへの好奇心がまだしっかりとあることに気づかされもするようです。



(編集工房ノア)
山田
稔

天野
さん
の
傘

絵本と本と人生の出会いを



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。

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一軒分まで。ぜひご相談ください。

す 本
中書
肆
KU
SUCHU
HOSHOTEN

