

「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

ふだん着のじやもう

Little Star Restaurant  
リトルスターレストラン / Mitaka, Tokyoふだん着のじやもう。  
おなでもちゅんちゅも

使いやすいように、使って欲しい。

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！



「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、できたての美味しさを味わっていただきたい。安心できる環境で、あったかいものをあったかいうちに、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、さらに栄養が届くってこともある。そしてお店のスタッフとの何気ない会話も、美味しいスパイスになるかもしれません！

もって

帰ろ！



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：理由はなんでアレ、なるべく美味しく持って帰っ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。

さらに

食べて

持って

帰ろ！



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、持って帰るのはいかがでしょうか？ 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くこともできます。店内で食べていただいたメニューを、これ、美味しいから持って帰りたいです！なんてオーダーをいただくこともあります。

## 小星★人語

何が正解なのか分からない世の中、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って暮らしてを脅かしている気がします。いつもどおりの平常心、と思いがちでも、平常が変わってしまっているのだから、知らず知らずのうちに、小さく滅びのように、何かが心に、身体に、積もっていきます。忙しさにまかされて、勢いにまかせて日々を送っていると、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、左の脇をめちゃめちゃ絞めて食材を押さえる癖があるような。前の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る。これ、これも猫背で前の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、気管に唾液や食べものが間違えて入りやすい！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ると、疲れているからと身体のケアも怠ってしまう。「一念発起してヨガをしっかりとやってみる。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、栄養バランス。ナニゴトもバランスか……(麻)





# 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。



**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

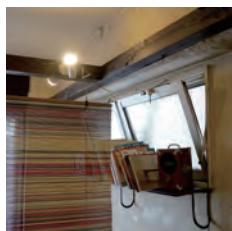
- ①「3密」（密閉・密集・密接）を避ける
- ② 飛沫感染の予防（マスクの着用）
- ③ 目鼻口をなるべく触らない
- ④ こまめに手指を洗う（もしくはアルコール消毒する）

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思います！

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。よろしくお願ひします！



←店入り口、及び奥の窓を、換気のため常時開いています。



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。



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ににくいよう、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「ごちそうちょこもり」。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」「子供も食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」「お酒のアテになるものを中心に、大人2人  
で 4000円」「ワインとにあうおつまみを、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」「レパ  
ーペーストいれて」「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、少しお待ちになっ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で、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直す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)

絵本と本と人生の出逢いを  
蓬 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。

## 新本のソムリエ

vol.18

(今だからこそ)  
もう一度読み返したい一冊。

**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、そうする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とに見事です。

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、ひとは、人生とは、とさらなる問いへとつながっていきます。山田稔の本を読み返したくなる時、自分のなかにそうした問いへの好奇心がまだしっかりとあることに気づかされるものです。



(編集工房ノア)  
山田稔

天野さんの傘

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。

水中書店  
SUICHU SHOTEN





### 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 **0422-45-3331**

holiday 毎週月曜日+不定休

### open



**お昼ごはん & お持ち帰り**

**11:00~14:00**

★ カレーにトリカラ、ハンバーグの定番の定食、店長おまかせちょこり定食にどんぶり御膳、さらに日替わり定食も！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ごはん！定番に日替わりの定食はもちろんお弁当もお持ち帰りもOKよ！



**酒と肴と晩ごはん & お持ち帰り**

**17:00~22:00 (ラストオーダー 21:00)**

★ 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おススメ！一部のメニューを除きほぼ全てのメニューがお持ち帰り出来ますよ！またおかずにつまみに、あれこれ盛りだくさんは「ごちそうちょこり」もなにげに人気です！



### map



### ● 08/09 月のお休み

毎週月曜日は定休日、8月は17日(月)から5日間のお盆休みを、9月は第2・4火曜日に臨時休業で、月2連休とさせていただきますにします。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。

**08月**：3(月)/10(月)/17(月)~21(金)/24(月)/31(月)

**09月**：7(月)~8(火)/14(月)/21(月)~22(火)/28(月)

その他、予定などはホームページ、またお電話で直接お問い合わせ下さい。

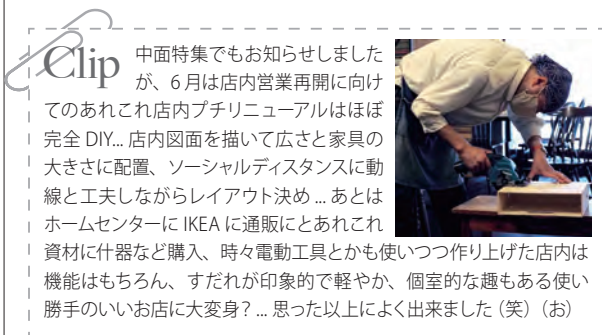
### ● レジ袋代は募金びんにどうぞ！

当店も多分に漏れず7月1日から有料ですが…袋自体は無料配布可能なバイオマス25%以上配合のエコなレジ袋、代金はおいくらでも結構ですので当店の小さな募金びんは「リスタぼきん。」にするりと入れていただければ幸いです。



### ● ホームページに SNS のチェックをお願いします！

4月のお持ち帰り専門店から7月は店舗営業も再開ですが、相変わらずコロナの昨今は状況次第では営業時間の変更や急なお休みをいただくこともあるかもしれません、日々のご利用はホームページに SNS のチェックいただければ確実です。下の QR コードをからアクセスできますので、毎日の日替わりメニューのチェックもあわせて、ぜひ活用下さいね！



このところ新聞裏面左欄は営業形態に時間などなど変更が続き、その度にやり直しをしたりしているのですが、そろそろきちんと新しい営業スタイルをフィックスしたいなと... つまり次号もきつとやり直しなんだよな、そうだよな(苦笑)(お)

### web+sns



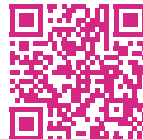
website



twitter



instagram



facebook

