



本できました。

リトルスター・レストランの

トールスター・レストランを始めて5年。全くの素人だった私たち、ひとつひとつ手探りで、いろいろなことを感じ、考えながらお店を作りました。料理のこと、接客のこと、人と働くこと、人を教えること、仕事をするということをして生きるということ…。そんな私たちの、地味だけどすばらしい日々が本になりました。そうして、見えてきたすべてのことを、この本に書き込んだつもりです。

トールスター・レストランに興味のある方はもちろん、お店をやめたい人、やりたいことを探索している人、仕事について、生きることについて、眞面目に考えている人にも読んでいただければ嬉しい…少しは私たちの大切な「ふはがきのない何か」をお届けできるのではないかと思います。…お届けできるといいなあ！

二〇〇九年九月二五日発売予定！

どうぞよろしくお願いします！

新聞ごはん

第 63 号

2009年8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

開店以来発行し続けているこの新聞。「何年かしたら、本にまとめてみたいね!」「むしろお店についての本を出したいたね!」…そんな大それた夢を語り合った開店当初。今考えてみると、本当にありました▼

大胆不敵、怖いモノ知らずでありました▼そんな中であった、雑誌の取材で来てくれたフリーライターの山本高樹さんとの出会い。取材の中で私たちが「いつか本を作りたい」という話をすると、初めてお話をされたにもかかわらず、「その本、作ると会い来たら、僕が作りましょう」と約束してくれました▼その後山本さんは三慶在住だったこともあり、お客様としてお店に来てくれるようになり、やがて気があって友人としてもつきあつようになりました▼あの人との出会いから三年、山本さんは自分の本を出版されました…「ラダックの風景」。自分で書きたいことを書いて、本にする。自分が企画したのは…「今度はリトルスター・レストランの本を作りましょう」。約束してから四年の月日が流れました▼夢みたいな、実現するか分からぬ、きれいな約束。そう思っていたのに、縁あって私たちのお店の本が本当に作られることになったのです▼怖いモノ知らずだった私たちが、本当の意味で口を知り、お客様と向かい合い、お店を作り上げていく、その七軒八倒の日々の記録。地味な仕事の積み重ねが、ギュッと本に凝縮されました！

「みんなで力を合わせて、一生懸命つくった本」。月並みな言い方かもしれません、それに尽きたんじゃないかなと思います。この本の1ページ1ページに込められたみんなの想いが、一人でも多くの方に届くことを祈っています。

企画・取材・執筆
フリーライター 山本高樹さん

企画を通してから約半年。異例の早さで本ができたのは関係者の皆さんのおかげです。この本を読むと、全力で仕事がしたくなりますよ～。

担当編集
美術出版社 宮後優子さん

とある地域のある一軒のお店だけを取り上げて1冊の本をつくるという依頼。そんな一見醉狂とも思える企画を通させるリトスター。そして醉狂はこの本を読むと分かるようになります。僕も近所に欲しいぞリトスター！

本文デザイン
TYPE FACE
感動が、より多くの人たちに伝わりますように！
内美保さん

「内容に入り込んで読む」。校正者の先輩方に叱咤を受けそうですが、読みながら泣いてしまいました。するをしないで日々仕事をしているか自問自答。仕事を見つめ直したい方にもおすすめです。

校正

猪俣麻美さん

リトルスターレストランのつくりかた。 ができるまで。

「リトスター本」をつくった素晴らしいチームメイトから、本を作った感想、お言葉をいただきました！

こうやって本になってみると、私は自分で思っているよりも、もっと迷いがなくて、勢いがあって、突っ走っていく…泳ぎ続けてないと呼吸ができなくなってしまいうマグロのような人なんではないだろうか？（見た目という意味ではありません！）と思いました。…でも、そんな生き方も面白いってコト、本を読んだら分かっていただけるのではないかでしょうか？ これからも、泳ぎ続ける所存ですよ、ミヤザキは！

リトスター店長
ミヤザキアサミ

次の春には40になるワタクシ。なにも出来なかったひとりの男が、その「1本のわら」に導かれての10年…仕事の技術と自信と、自分の居場所と小さな夢と、そんなものをつひとつ叶えていく。お店の物語でありながら、実はとても個人的なひとつの成長の物語。「なんだ10年あれば、なんだって出来るんだな！」なんて思ってもらえたたらとてもうれしいです。これからもそんな風に生きていいんだよな…だよね？（笑…ちょっと弱気に）

リトスター名物店員
OKAYAN



外國文学というものの疎くて、読んでみたいとは思うのだけれど、どこか手をつけて良いのか分からぬ。外国の大衆小説や推理小説は気の向くままに手に取り読んではいるが、文学というとどうだろ？うーん、気ままに手にとって、難しいばかりだったらやるせない。面白いものが読みたいのだ、心に響く物語が…。



第2回 オーナー不在祭!! そしてついにオーナーが?!!

6

月に続き、8月23日にオーナー不在祭りがありました。前回の不在祭りはお店でも初めての試みだったこともあって、私も不安な部分が多くたのですが、今回も落着いて出来そうでした。

三鷹では阿波踊りのお祭もある日曜日だったので、やはりお店は盛況でした。特に夜、踊りが始まると少し前から込み始め、それから絶えず込んでいました。

8時前にオーナーのokayanからの電話があつて、予約をもらいました。前回オーナーたちは遠方での結婚式に行っていたので、お店に寄ることが出来なかつたのですが、今回初めてお客様として来店することが出来たのです。

すごい不思議な感じで、正直緊張しました。なんとか落ち着こうとお客様それぞれのテーブルを見て、それぞれに合ったサービスをする、盛り付けの最後に気持ちを込める、改めて思い出しながら動きました。オーナー二人ともお客様として、普通に席に座つてお食事していく楽しそうでした。オーナーが帰る際に「良かったよ、楽しい時間が過ごせた」と言ってくれて本当に、本当にホッとしました。

今回の不在祭りは、前回より冷静に周りを見れて、オーナーにお店を見てもらえて、自信が持てた気がしました。次回もよろしくお願ひします！

新トヨタソリュ

宮崎麻美・選



ON THE ROAD
オン・ザ・ロード
ジャック・ケルラック
河出書房新社

敬愛する池澤夏樹氏の個人編集による世界文学全集が刊行された。彼の書評は、う手をつけて良いのか分からぬ。外国の大衆小説や推理小説は気の向くままに手に取り読んではいるが、文学というとどうだろ？うーん、気ままに手にとって、難しいばかりだったらやるせない。面白いものが読みたいのだ、心に響く物語が…。

そうして読み始めたこの物語、世界文学全集の記念すべき1冊目！自由に、心の赴くままに、疾走する…二人の男の旅。読んで外したことがない…信頼できる読み手が薦める本を読むのは、目的の本に行き着くことを容易にする。そうだ、この世界文学全集を最初から読破しよう！幅広く深く、いいものを取り込むのだ！

近頃、朝晩の空気も涼しくなって秋の気配を感じられようになつきましたね。それは言つてもまだ昼間はカンカンに暑くて、またまだビールがおいしく感じる日々が続いております(笑)。それにしても暑いときこそ、辛いものが食べたくなるのはなぜなのでしょうか。といふわけで、先日、友人たちと天久保へ韓国料理を食べに行ってきました。友人のうちの一人が大久保で働いていて職場の人と仕事帰りに頻繁に行つてゐるというお店へ連れて行ってもらいました。

まずすくいいなあと思ったのが、お通しです。キムチやナムルなど4種類のお通しが皿にこんもり盛られていて、さりにおかわり自由…やっぱり辛いのですがどれもおいしかつたです。それだけビールが進みます。ブルゴギやチャプチエ、それに水餃子。そして忘れてはならないのがチヂミ。2種類頼んだのですが、山芋チヂミと友人ナンバー1おススメメニューであるチーズチヂミを頼みました。普通チヂミと言えば、薄めに焼いて、外はカリカリ、中はモチモチいうイメージですが、この前食べたチヂミは具がびっしり詰まっていて、ふわふわしてしかも分厚い！かなり食べ応えがあり、悔しいことに5人で行ったのに食べきれませんでした。でも、やっぱりチヂミっておいしいなあと再確認。それ以来、今度行くときは、絶対に食べきるぞ！と今からひそかに意気込んでいるのです。

その十五

osake biyori

ナゲミ

黒川裕子の
おさけ日和。





イラストシリーズ最終回！(?) 今回特集の「リスタ本」でさんざん描いた人物のイラスト、最後の最後で、この夏結婚した長年の友達の結婚式披露宴＆二次会のウェルカムボードを描かせていただきました。

友達の幸せのこととか、結婚のこと、ご来場のお客さんのこと等、描きながらそんなことも思う…自分に出来ることで、自分らしいお祝いが出来るし、そんな気持ちを込めながら、自分自身もヨロコビも感じることが出来る。それはなかなかいい時間でした。ええ、リスト本でイラストをたくさん描いてよかつたなと思いました(笑) なによりホントにおめでとう！やなちゃん！(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！



ティライム 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。

秋休み
9月28日(月)～10月5日(月)

それから、秋というと当店恒例の秋休み。昨年は11月の終わりにいたしましたが、今年は9月の終わりから10月の頭にかけていたぐことにいたしました。みなさんは迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

今年は秋にも大型連休がありますね～9月19日(土)から23日(水・秋分の日)であります。当店は通常営業。敬老の日のみ普通に定休日としていたたきます。

■9月のGW営業と、
毎年恒例！秋休みのお知らせ。



■初秋はお米の季節です！

実りの秋はまずはお米から～まずはなんと言っても食欲の秋！当店自慢のおいしいお米は山口県の山間部の一件の農家さんからいただいているんですが、9月の終わり頃から当店も新米に代わります。山口と言えば、この夏は水害もあつたりして、お米的にも日照時間なんか気になるところですが、おいしいお米、楽しみにしましょう！それからやっぱり、のんべえさんには秋の新酒、みずみずしくてフレッシュな味わいの「冷やおろし」。旬の日本酒も9月中旬以降の登場予定ですよ！お楽しみに！

編集後記

なんだかんだ毎月締め切りぎりぎりにすべり込むようにして入稿しております、この「毎月新聞 ごはん」であります。今回特集した当店初の書籍「リトルスター・レストランのつくりかた」もかなり大慌てで入稿。お力添えいただいたみなさん、改めまして、本当にありがとうございました。(お)



「毎月新聞 ごはん」置いていますよ。

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、同じく吉祥寺通り吉祥寺北の「三月珈琲工房」さん、連雀通り・南浦交差点近くの「こいけ菓子店」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。



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