



—  
○一〇年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで六周年を迎えます。  
もう六年、でも、まだ六年。お店を始めた頃を思い返すと、遠い昔のように思えるのに、「ここまで長かったな」という風にはなぜだか思えず、やっぱりあつという間の六年だったようになります。お客様に「まだ六年? もつ



## リトル・スター・レストラン、 六周年です。

おかげさまで

七年来も一寧に、着実に、いい仕事を積み重ねていければと思っておりますので、どうぞよろしくお願いします！  
なお、毎年恒例、無くなり次第終了の「例のもの」ご用意しております。さらには六周年記念オリジナルTシャツも発売！ 皆様のご来店をお待ちしております。

とずっと前からあるみたいだね」と言わ  
れるとほんのりと幸せを感じます。

# 新聞ごはん

第72号

2010年5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

FREE SPOT  
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。

Little Star Restaurant  
リトル・スター・レストラン  
tel:0422-45-3331  
www.little-star.ws

小星人語

開店以来地道に目前の課題を消化しつつ毎日営業してきて早六年。課題や問題は一つクリアすればまた一つと、永遠になくならないものですね。それが大変でもあり、やりがいもあり： そしても開店当初からやりたいと思っていたことを、まだやりきっていないのに驚くばかりです。この「毎月新聞ごはん」の初期のころの面白い記事を当店のホームページ上に公開したいとか、趣味の本や自転車や旅をリスタート目線で紹介するサイトをつくりたいとか、コツコツ開発してきたレシピのデータベースを整えたいとか(未だにどこからかちぎった紙切れに書いてあるレシピもあるのです)、とにかくこの「毎月新聞」の年間計画表をつくりたいとか、そもそももっとメニューを開発したいとか、保存食も作りたいとか、調味料も販売したいとか、料理教室などもやってみたいとか、展示やライナイベントをもっと積極的にやってみたいとか、いやいやとにかくバックヤードをもっと整理整頓するべきだとか、カウンター下に荷物置き場を作りたいとか、窓きスペースにぴったりの棚を作りしたいとか…▼ざっとあげてみても、これだけの計画や企画や野望や課題や問題があるなかで、なんとか優先順位をつけながらやっていくと、六年なんであつて、間に過ぎてしまうわけです。やりたいこととやらなきゃいけないこと。毎日着実にひとつひとつ。大切に生きる毎日です(麻)



ありがとう6周年!!

手作り!! リトルスター・オリジナル  
Tシャツ、できました。

6

周年を記念してついたの  
は、「正しいお箸の持ち方」  
Tシャツ!!

リトルスターのばはんは、お箸でいただけ  
るメニューばかり。むしや、お箸で食  
べるJAPを前提にメニューを開発して  
いるのです(一部、手でいただく  
ものもありますが)。

お箸にこだわりのあるリトルスターのこころ、  
可愛い繪柄になりました。

ちなみに背面は「6」をかたどった手  
のイラストで、オッケーサインにも見  
えるのがミソです(手タレは、ぬま  
ちお願いしました)。

版でいろいろかのプリント、アイロンがけ  
までリトルスターTシャツ隊(よもよ・ぬ  
まつち・okayan・店長ミヤザキ&謎  
の助つ人)による完全手作りTシャツ、  
6周年を記念して絶賛? 発売中です。  
また6月中はリトルスタ次がモデ  
ルとなつて撮影したTシャツポスター  
展もいつものように同時開催(笑)。こ  
れのも是非お楽しみくださいね!

店 長でツレアのミヤザキとはじめて顔を合わせたのは98年・その時彼女は僕のことを「なんと理屈っぽいヒトだ」と思つたという。言われてみればそうかもしきけれど、僕自身、自分のことを「理屈っぽい」と思ったことは一度もなかった。今年になってから「竜馬がゆく」を読み、その続きくらいのつもりで、同じ幕末に活



## 目指せ!! パーフェクトバーディー!! (ケイン・コスキ風に)

体

力作り&ダイエットの為にと去年の秋から一ヶ月に行き始めました。でも去年は結局、体調を崩すことが多かったので慣れないことに3回しか行けませんでした。

今年の始めもなかなか行く気がしなかったのですが、最近周りから「あれ? 太った?」と言われることが多くなつたのでこれいきかん。と眞面目にアーネルに通い始めたのです。そもそも、なぜ水泳なのかと言つて、小、中学校の時スイミングスクールと部活もしてないので、自分にとってはすぐ始められる身近なスポーツだったからです。でも通い始めに部活並みに泳いだら筋肉痛が酷くて……調子に乗るすぎちゃいました。

自分の体力と筋力の無さを思い知つて、少し弱気になつたのですが、それでも気が向いた行くようになります。何回か行くうちに、これ以上泳がない方が次の日に響かないかな、とセーブするようにしたり、泳ぐだけじゃなくて歩いてみたり、だんだん自分のペースが分かってきて、気が付くと週に1~2回は行くようになります。見た目はまだまだ変わりませんが(笑)、「継続は力なり」ですよね!!

良い気分転換にもなつていて、とにかく楽しいんです。あと、アール帰りに近所のスーパーでマーケット前で飲むスポーツドリンクは最高にうまい!! おススメです!

## 新トヨタソリュ

okayan・選



世に棲む日日 (一~四)

司馬遠太郎 文春文庫

躍した我が故郷の偉人・吉田松陰と高杉晋作を主人公にしたこの小説を読み始めた。そして読み進めながら、ホントに苦笑するほどばかり……長州人は理屈が多く多弁、時に芝居がかかるており、忠義の無垢の思想が、彼の死後、この藩の志士の正義のヨリドコロになり、高杉といふ読みと行動力に長けた英雄によって藩のものを変え、やがて倒幕の最前線に躍り出る……それはまさに長州人の気質、独特な精神性から生まれたのだろう。

また省みて我が身を思えば、なるほど、やはり、つづく長州人のであるなあ。

お

酒を飲んだ後で、不思議なラーメンが食べたくないま  
せんか? もともとラーメン好きな私ですが、お腹がいっ  
ぱいであろうと、明け方であろうと、飲んだ後であればなぜか  
ラーメンで食べれてしまうんですね。そして先日も、友達

くないけど、何者にもかえがた換え難い満足感があつました。  
と夜中ラーメンをやつてしましました。もう夜中の12時を回  
っていたのですが、まだ終電までもちょっと時間があつたので、女  
子2人で太麺とんこつ醤油をむさぼってきました。美容には良  
くないけど、何者にもかえがた換え難い満足感があつました。

おさけ日和。  
osake biyori

家でもおうちラーメンをたまに作のですが、今はまつているのは「日清のラーメン屋さん」です。即席めんなのに麺がもちもちしているところがお気に入り。うらでは大体使い勝手の良い塩味を常備しています。余っている野菜を炒めて乗せたり、ゆで卵をトッピングしたり、たまには味噌を少し加えて味噌風味にしてみたりと色々家でも樂んでいます。



これからまたビールのおいしい季節がやってきます。とにかく夜中ラーメンの機会が多くなるのかな。でも、それも樂しい飲んだくれコースのひとつなので、たまには良しつしまよか!

ラーメン。

その二十一回



中面特集でもお知らせしました、当店6周年記念Tシャツ！実はこれ、初めての経験でして、思ったより手こずりました。シルクスクリーンの版を作って、インクをのせていく....単純な作業でありますながら、なかなかこれが繊細な塩梅....しかもスクリーンの目詰まりなどにも気をつけながら、かなり気を使う作業でもあります....最初は何度も失敗して、もう商品になるようなTシャツは出来ないかも？と、気弱になるワタクシ（苦笑）。

それでも店長ミヤザキとぬまっちのコンビがすぐにコツを掴んでどんどんプリント....結局夜中までかかり、ホントぐったり疲れつつ....でもなかなかいい経験になりました（お）



暑気払いの季節ですね。6月は暑気払いの季節です。当店でもコースメニューや貸切、お座席のご予約を承っております。

コースメニューは4名様以上、お料理は2500円より承ります。ボリューム重視、

質重視、ご予算に応じて、旬の食材を中心

に、その都度メニューをお作りしています。

お好きなメニューのリクエスト、飲み放題、

デザートなどもあわせてご相談下さい。

貸し切り宴会も承りますので、店頭、も

しくはお電話でお気軽にお問い合わせください。

編集  
後記

六年と言えば、赤ちゃんは小学生に、小学一年生は中学生に...もちろんそのくらいの成長はできていないけれど、それでも毎日毎日がんばったよな、ホント、この六年（お）



■6月の月イチ連休のお知らせ。毎月恒例の月イチ連休、6月は中旬にいたります。何卒よろしくお願いします。

6月13日（日）～14日（月）



Little Star Restaurant



■お店のパンフレット、出来ました。お店の営業時間や宴会メニューやご予約、そして当店ご利用の手引きになるような小さなパンフレットを作りました。見れば来店、ご予約したこと請け合いなどありますね（笑）。当店の下看板やレジ、毎月新聞を置いていたたいていのお店などにもあると思いますので、是非お手にとってご覧いただければ幸いです。

## 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 (ご予約はお気軽にお問い合わせ下さい)

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！



ティータイム 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。

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



「毎月新新聞『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、連雀通り・南浦交差点近くの「こいけ菓子店」さん、東八道路沿い「みたか温泉 新鷹の湯」さんに、この小さな新聞を置いていたたいております。

ありがとうございます。

