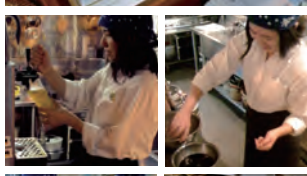
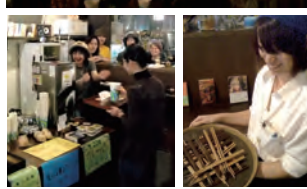


〇一〇年六月一日、リトル・スター・レストランは、おかげさまで六周年を迎えます。もう六年、でも、また六年。お店を始めた頃を思い返すと、遠い昔のように思えるのに、「ここまで長かったな」という風にはなぜだか思えず、やっぱりあつという間の六年だったように感じます。お客様に「また六年? もっ

リトルスター・レストラン、 六周年です。 おかげさまで



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。七年目も丁度、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」を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。



毎月 新聞 ごはん

第 7 2 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。



ふじんまろごちそう。

Little Star Restaurant

リトルスター・レストラン / Mitaka, Tokyo

tel:0422-45-3331

www.little-star.ws

小星★人語

開店以来地道に目の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、やりがいでもあり...

それに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は驚くばかりです▼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トスタ目線で紹介するサイトをつくりたいとか、コッ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(まだどこからか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、展示やライブ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、空きスペースにびっぴりの棚を手作りしたいとか...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、六年なんてあつという間に過ぎてしまふわけです。やりたいこととやらなきゃいけないこと。毎日着実に(ひつひと)。大切に生きる毎日です(麻)



はま子



くろちゃん



OKAYAS



店長
ミヤザキ



きめちゃん

ありがとう6周年!!

★

手刺しリトスタ・オリジナル
Tシャツ、できました。



ゆいちゃん

6 周年を記念してつくったのは、「正しいお箸の持ち方」Tシャツ!

リトスタのごはんは、お箸でいただくメニューばかり。むしろ、お箸で食べることを前提にメニューを開発しているくらいです(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スタらしい、可愛い絵柄になりました。

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

版づくりからプリント、アイロンがけまでリトスタTシャツ隊(はま子・ぬまっちゃん・okayan・店長ミヤザキ&謎の助っ人)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月中はリトスタスタッフがモデルとなって撮影したTシャツポスター展もいつものように同時開催(笑)。こちらも是非お楽しみくださいね!



かつちゃん



ぬまっちゃん



のだみ



あすぎ



目指せ!! パーフェクト バディー?! (ケイン・コスギ風に)



体 力作り&ダイエットの為に、と去年の秋からプールに行き始めました。でも去年は結局、体調を崩すことが多かったので情けないことに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ったのでこれはいかん。と真面目にプールに通い始めたのです。そもそも、なぜ水泳なのかと言うと、小、中学校の時スイミングスクールと部活もしていたので、自分にとってはずいぶん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...調子に乗りすぎちゃいました。

自分の体力と筋力の無さと思い知って、少し弱気になったのですが、それでも気が向いたら行くようにしました。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なり、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した。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!!

良い気分転換にもなっていて、とにかく楽しいんです。あと、プール帰りに近所のスーパー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!

店

長でツレアイ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」と思ったという。言われてみればそうかも知れないけれど、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、その続くくらいのもりで、同じ幕末に活

新本読み

okayan・選



世に棲む日日 (一)
司馬遼太郎 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、ホントに苦笑いすることばかり...長州人は理屈が多く多弁、時に芝居がかったおどろ、忠義に篤く、殉すること多いとわなない...って、これオレそのものじゃん! (苦笑)。おだやかな毛利のお殿様のお膝元、松陰

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、高杉という読みと行動力に長けた英雄によって藩そのものを変え、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らう。また省みて我が身を思えば、なるほどやはり、いつく長州人なのであるなあ。

お

酒を飲んだ後って、不思議とラーメンが食べなくなりませんか? もともとラーメン好きなのですが、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って食べてしまうんですね。そして先日、友達と夜中ラーメンをやってしまった。もう夜中の12時を回っていたのですが、まだ終電までちょっと時間があつたので、女子2人で太麺とんこ汁をむさぼってきました。美容には良くないけども、何者にもかえがた換え難い満足感がありました。余談なのですが、調べてみたところビールにはカリウムが多く含まれており、ナトリウムが少ないうえに、人間は体内のカリウム/ナトリウムのバランスを自動的に保とうとしているため、ビールをたくさん飲んでカリウム過剰になるとナトリウムが塩がほしくなるそうです。なるほど、確かにワインの後にはラーメン食べたくないなあ納得。

家でもおうちラーメンをたまに作るのですが、今はまっているのは「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。うち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楽しんでいます。

これからまたビールのおいしい季節がやってきます。ということで夜中ラーメンの機会も多くなるのかな。でも、それも楽しい飲んだくれコースのひとつなので、たまには良しとしましょう!



黒川裕子のおさけ日和
osake biyori
その二十四
ラーメン。



■6月の月イチ連休のお知らせ。
毎月恒例の月イチ連休、6月は中旬にいただきます。何卒よろしく願います。

6月13日(日) ~ 14日(月)

■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と。

Clip

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して...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め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)



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



■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のよな小さなパンフレットを作りました。見れば来店、ご予約しなくなるかと請け合いなのでありますね(笑)。当店の下看板やレジ、毎月新聞を置いていたたいいる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!



テイクアウト 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過ごして下さい。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/>



「毎月新聞ごはん」置いていたございます。

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だいております。ありがとうございます。

