

# 毎月新聞 ごはん

第 9 4 号  
2012年3月  
発行者  
リトル・スター・レストラン



「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。

リトルスター  
ぼぎん。

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



たけのこ、  
塩こんぶ、チャーハン。

# 春の 必食!!



いに待ちに待った季節がやってきました!  
毎年春が近づくと「あれはまたなの?」とお馴染みのお客様に催促される、春限定の人気メニュー、それが「たけのこと塩こんぶのチャーハン」と「いちごのパバロア」です!

薄味でさっと煮た「たけのこと」と「塩こんぶ」をバターで炒める「たけのこと塩こんぶのチャーハン」は、木の芽をのせていたたくと一段と香りよく、まさに春のチャーハン。朝摘みいちごをたっぷり使った「いちごのパバロア」は、甘さ控えめ、いちご本来の自然な甘酸っぱさが男性にも人気のメニュー。どんぶりいっぱい食べたいと評判です。  
この春の大人気メニュー、食べたら分かる! 百聞は一食にしかず! ですよ!



いちごのパバロア。

## 小星★人語

「自分を客観的に見る力がある。それを、大切に!」▼高校生の頃だったか、作文の授業で返ってきた原稿用紙に、書かれていた先生の言葉。何の作文で、どの先生の言葉だったのか、何も覚えていないのだけど、力強い赤い文字で書かれたそのコメントだけは、鮮烈に今でも覚えています。客観的に自分を見ている自覚もなかったけれど▼思ったことを思ったように言う、やりたいことをやりたいようにやる、それを清々しい人と感じるのか、傍若無人なワガママな人と感じるのか。人の顔色を見て思ったことを言えない、意見がコロコロ変わる、空気を讀んではかりいて自ら空気を作り出さない、それを思いやりのある人と考えるのか、自分のない人と考えるのか▼言いたいことを言いたいように言ってしまうがちな私は、いつの頃からか「それを言っている自分ばかりいいか?」と、自分を見るようになりました。もっと言えば「それは私らしいか?」であり、「私らしさとは何か?」であり、それが「どついで私でありたいか?」に行き着きます。そして、「私は「お店」にも置き換えることができます▼客観的に「私」を見ることで、「なりたい私」との距離に気づくことができる。「主観」だけではだめだけど「客観」だけでも「らしさ」が足りなくなってしまう。主観と客観、その両方を行ったり来たりしながら「なりたい私」になっていく。これからも、一歩一歩(麻)



### はま子。春の新作できました。

お店で使っているフェルトのコースターは私の手作り。去年から使っているものがくたびれてきたので、春の新作持ってきました！

コースターを作るにあたって、オーナーokayanからお店のみんなにも出来るものを考えて欲しいという提案がありました。そこで、生地はハサミで切るだけで使える、フェルト（水洗い出来るもの）絵はスタンシルという技法でプリントすることにしました。

私が服飾の専門学校に通っていた時、テキスタイルの授業で初めに習ったのがスタンシルでした。手描きのイラストをステンシル用のシートに描き写し、色を着けたい部分をカッターでくり抜きます。そして、ステンシル用の先が平らな筆でポンポンと色をのせます。あとはシートをはがして絵の具が乾くのを待つだけです。シートは水洗い出来るので、同じデザインの色違いも作れます。使いたい色を一つごとにシートを作り分けると、多色で複雑なプリントも出来ます。シルクスクリーンと似ているのですが、機材も特殊な薬品も使わないので、とても手軽な技法なのです。小さなスペースがあればよいので、お店でも出来るぞうです。

今回、二種類作りました。お店の星モチーフをお花にみたくて葉をつけたイラスト（店長のアイデアをいただきました！）と、夜空に星が輝いているイラストです。作っていくうちに、新しくアイデアがどんどん出てきます。小さなて、手作り感があって、私のキャラにすごく合っている気がします。専門学校を卒業して以来、この機会にスタンシルを始めたのですが、改めておもしろいと思いました。これからも続けていって、コースター以外のものも考えたいです。来月はお店のスタッフに作り方を教えたいと思うのですが、みんなはどんなコースターを作りたいのか、とても楽しみです。

### 家

で猫を二匹飼っている。亀とイモリも飼っている。ちょっと前には大きなトカゲも飼っていた。その餌になるためのゴロギも飼っていた。子供のころからいろいろ飼っていた。できたらまだまだもっといろいろな生き物を飼いたいなあと思っている。そう、生き物が好きだ。子供のころテレビの大自然のドキュメント番組が何かで弱肉強食の世界が映し出されるそのたび、子供ながらにショックを受けた。そしてなぜかその舞台であるサバンナから遠く遠く離れた我が自宅に「シマウマのおはか」「インパラのおはか」なんて書いた墓標にも何にもならない謎のオブジェを泣きながらつくったものである。今

考えれば、あれは自分の心を落ち着かせる儀式的な何かだったのと思う。先日いつものように夫婦で水族館に行くと、水槽の中をぐるぐる回る魚たちを見ていた。すると泳ぐアジを見た夫が当たり前のように言った。「おいしそうだね。はたまた動物園にて私がミニフタと戯れ遊んでいると再び「この間やったフタの丸焼のフタはもうちょっと大きかったかな」。夫婦共にごはんを作



ることが仕事になってから、こういう事が多くなった。私たちがいつも生き物を食べて生きていく。この仕事に就いてから、それをより一層感じるようになった。仕事で、ふと平らに捌いてある肉を元通りに形成してみ。羽の生えた姿を想像してみる。「ああ、鳥の足だ」と思う。当たり前のこと、それをじわじわと感じるだけ。さすがにもう謎のオブジェは作らない。生きること、死ぬこと、食べること、食へられること。その密接な関係を目の前にすると、より一層生き物が愛おしくなるのはなぜなのだろう。大切に思えるのはなぜなのだろう。きつとずっとそうやって命というものが続いてきた「大きな安心」みたいなものを感じられるからではないだろうか。

だからそんな「弱肉強食」というのが当たり前の道理ならば、私たちが人間もそのうちヒョイッと何かに食べられちゃってもいいのではないかとと思う。何かの生き物の栄養になる。その生き物もいつかまた別の生き物に食べられて栄養になる。とても深く誇らしいステキなサイゴだ。だってそうやって続いて行くのだから。

自由気ままな駅までの往復を数年間続けた私。少し春めかしくなって、ふと風を切って走りた衝動にかられた。自転車、最後に乗ったのはいつだったろう…。中学、高校時代はずっと自転車通学だった。田んぼの間の田舎道をスイスイ風を切って走ってた。坂道も多く、長い長い上り坂を炎天下の中、立ちこぎでゼイゼイ言って上っていたら、ダンプに乗ったオジさんが追い越しまに「頑張って!!」と窓から力こぶのエールを送ってくれたこともある。そしてずつと立ちこぎの、その後が続く緩やかな下り坂は、えも知れぬ心地よさがあつたなあ。なんて。木になった柿を腕いで食べたり、干された梅干を摘み食したり…ワルイことも、少しした。学校が終わって大抵は日が暮れた夜道をこぐ。沈んでいく夕日を追いかけながら急いでこぐのだけど、いつしか日は沈み、家々からは夕食の匂い。胸いっぱい空気を吸い込んで、ウチの晩ご飯に想いを馳せる…もう十数年前のこと。縁あって素敵な自転車を譲って頂くことになった。三鷹で受け取り、そこから15キロ西の自宅へとペダルをこいでいる。ちょうど日が暮れて夕飯時の風は、あの頃と変わらない、ご飯と土草と排気ガスの少し混じった懐かしい匂いがする。



ママの  
偏愛マツマツ

10  
自転車。

そ ろりそりりとペダルをこぐ。冷やりとした空気がゆっくり動きだす。自転に乗ったのは久しい。実に数年ぶり。すでに日は暮れ始めている。まあ慌てずに、帰路はまだ、長い。身ひとつで自由に動き回れる身軽さで、歩くのが好きだ。よほどの距離でなければ歩く。自宅も駅からは若干遠いのだが、一步一步踏みしめながら片道20分、ぼくぼく飽きずに歩く。なにせ草木の多いこの辺り。最近では緑が色濃くなり、花々が少しずつ顔を覗かせはじめている。好きなテンポで歩き、好きな場所で止まり、好きな花をしげしげと眺める。少し来た道に戻ってみたいいいワケだ。そんな

昔、公園で空を眺めていた時、同じようにして隣にいた見知らぬおじさんが「小さい頃やっぱのびやかな風に空を見ていてさ。その時見た空があったから、おじさん今までやってこれたと思っただよ」と話してくれた事がありません。生きる事に力を貸してくれるような空の見える方へ、おじさんは知っていたのです。

新 トリック

木目田 綾・選



アドルフ・ディートリッヒ  
との徒歩旅行  
ベアトレビヒェル  
コールサッタ社

このおじさんと、今回選んだ小説の登場人物、実在した画家のアドルフ・ディートリッヒ(1877-1957)と、私は通じるものを感じています。ディートリッヒはスイスのツールガウという土地で一生を暮らし、体温を感じられるような親密さで、時を止めたような静けさの感じられる数々の絵を描きました。

小説はディートリッヒが自分の住む世界をどのように眺め、心の中に落とし込み、そして絵となったのかをよくあらわした傑作です。ディートリッヒは言いました。「それを感じ取るまで目で聞き、目で見てご覧なさい」と。おじさんも、そうして、空を見ていたんじゃないだろうか。

カ  
ウンター12席だけの小さな店に、ぎゅうぎゅうと肩を寄せ合って座り、酒を呑み、もつ焼き・煮込みを食べる。更にお客さんが入ってきたら、詰めてなんとか場所を空ける。「お釣りはいらぬよ」と言うお客さんには、走って追いかけて、きちんとお返しする。気が付いたら喧嘩!ぐらゐの勢いで、言い争っていることもあるけれど、酔っ払いすぎて噛み合わない会話が可笑しくて、いつの間にか笑いに変わる。

これは『居酒屋兆治』の世界であり、私がいま縁あってバイトしている店の世界でもある。赤提灯は、昔も今も変わらない。みんな私生活に何かを抱えているけれど、「ここに来ればみんなに会える」と毎夜、集まる。笑っていれば、その間だけは辛いことも忘れられる。ラスト、閉店後の暗い店内で、兆治は「元氣出して、いこうぜ。」と言ひ、酒を飲み自分を奮い立たせる。酒に

vol.22



『居酒屋兆治』

出演: 出演 高倉健、加藤登紀子、大原麗子  
監督: 降旗康男

救われる事ももある。私は酒に頼りまくりますが…。この映画、豪華すぎる出演者も見どころで、個人的にツボだったのは、威張りがたる学生時代の先輩に伊丹十三。ランニング姿で市役所の役員を演ずる若き細野晴臣。兆治の親友は田中邦衛。かつての恋人役に大原麗子。更に、兆治の客として出てくる原作者の山口瞳の演技がまた秀逸で、隣で勃発した喧嘩が迷惑ゆえに、見て見ぬふりをしようとする表情が、あまりにも自然で思わず笑ってしまいました。





■GW連休のお知らせ。

毎月恒例当新月イチ連休：4月は5月分と合わせましてGWアタマにいただきます。また、GW明けの5月7日(月)はいつも通り定休日でお休みさせていただきます。みなさんには迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

GW休業

4月29日(日) ～ 5月2日(水)

■黄金週間は

今年も昭和歌謡でいっしょ！  
黄金週間は当店毎年恒例！「昭和の日」にちなんで、昭和歌謡サクレッ！昭和歌謡週間でお送りいたしますが、今年も当店GW連休明けの5月3日(木)から

Clip

週末になるとなんだかやっぱりや人手不足、この春の当店なわけですが、昨年卒業したキッチンスタッフのくろちゃんやホールスタッフのきめちゃん等々、毎度助っ人さんにお世話になっております今日この頃。と、そんな先日の日曜の夜.....当店第一世代のアルバイトさん、テラシマさんが登場！当店を卒業してからすでに7年、そしてアルバイトしてた期間的にも3ヶ月ほどだったにもかかわらず、コトあることにご来店、そして助っ人としてホールに立ち.....ええ、ここが彼女にとっても、そして他のスタッフにとっても「帰ってこれる場所」になってんのかなと、それならこんなにうれしいこともないよなーとみんなで記念写真でもパチリと撮りましょう、パチリと(お)



編集後記

あー、毎度のことながら3月号なのに弥生3月をすっかり過ぎた4月になっておりますが、それでもなんとか今号もエンヤコラと、入稿にご協力くださっております...って、毎月も大変だねーと、カウンタお隣のお客さんがねぎらって下さったりして、でも毎月楽しみにしてるからさっさと、いや、今夜中に入れますから！必ず入れますから！(笑)(お)



5月6日(日)までBGMのボリュームだつてやや大きめでゴー・ゴー・アンド・ゴー！  
みなさんお誘い合わせの上是非ご来店くださいね...ああ、それにしても昭和も遠くなりけりですなあ。

★ 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)

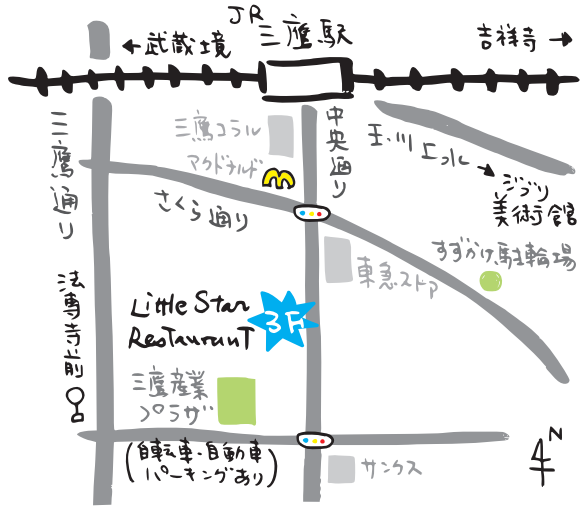
定番のチキンカレー定食とハンバーグ定食、さらに日替わり定食はホームページの毎日の更新でチェック！

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、おしゃべりもイネ。FreeSpotのサービスはこの時間帯でどうぞ。

デイナータイム 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し下さい。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。



「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、人見街道沿い「あきゅらいず美食品 森の食堂」さん、吉祥寺は「パウスシアター」さん、西荻窪の「THE「ロック」食堂」さんにこの小さな新聞を置いていただいております。



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