



薄味でさうと煮た「たけのこ」と「塙」ころぶをバターで炒める「たけのこと塙」と、のチャーハンは、木の芽をのせていただくと二段と香りよく、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。どんぶりいっぼ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! お聞きは一食にしかず! ですよ。

毎年春が近づくと「あれはまだなの？」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や、それが「たけのこの塩こんぶのチャーハン」と「じゅらじのバロア」です！

いに待ちに待った季節がやってきました！

The image shows vertical calligraphy in black ink on a white background. The characters '少春' (Shǎo Chūn) are written in a bold, expressive brush style. Below the calligraphy is a red square seal with a traditional seal script design.

A red square seal impression, likely a library or collection stamp.

# 新毎月ごはん

第 94 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。



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、どう覚えていいのだけど、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ます。客観的に自分を見ている自覚もなかったけれど▼思つたことを思つたように言う、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考えるのか、傍若無人なワガママな人と感じるのか。人の顔色を見て思つたことを言えない、畢竟がコロコロ変わる、空氣を読んでばかりいて自ら空氣を作り出さない、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つてしまいがちな私は、いつの頃からか「それを言つていい自分はかっこいいか？」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、「私のしさとは何か？」であり、それは「どういう私でありたいか？」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」を見るとして、「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、その両方を行つ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）



## はまコレ。春の新作できました。

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ぐたびれてきたので、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き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）絵はステンシルという技法でプリントすることになりました。

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て習ったのがステンシルでした。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。あとほシートをばか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。使いたい色を一色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、お店でも出来そうです。

今回、二種類作りました。お店の星モチーフをお花にみたて革と葉をつけたイラスト（店長のアイデアをいたしました！）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。小さくて、手作り感があって…私のキャラにすばし合っている気がします。専門学校を卒業して以来、この機会にステ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ていくのです、が、みんなはどんなコースターを作るのか、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コオロギも飼っていた。子供のころからいろいろ飼っていた。できたらまたまだもっといろん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か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離れた我が家自宅に「シマウマのおほか」「インバラのおほか」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ぶつたものである。今考えれば、あれは自分の心を落ち着かせる儀式的な心が本当の限界に近づいたら何かだったのだと思う。

先日いつものように夫婦で水族館に行って、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と言った。「おいしそうだね」はたまた動物園にて私がミニゲタと戯れ遊んでいると再び「この間やったアタの丸焼のブタはもうちょっと大きかったかな」夫婦共にごほんを作りも飼っている。ちょうど前には

私が当た前の道理ならば、私たち人間もそのうちヒヨイツと何かに食べられちゃつてもいいのではないかと思う。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。とても潔く誇らしいステキなサイゴだ。だってそ

れが仕事になつてから、こういう事が多くなつた。

私たちはいつも生き物を食べて生きている。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。仕事中、ふと平らに捌いてある肉を元通りに形成してみると、羽の生えた姿を想像してみる。「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。生きるだけ、死ぬこと、食べるだけ、食べられるひと。その密接な関係を目前にすると、より一層生き物が愛おしくなるのはなぜなのだろう。うう。大切に思える命というものが続いた「大きな安心」みってきた「大きな安心」みたいなのを感じられるか、きっとずっとそうやつて命というものが続いた「大きな安心」みたいなのを感じられるか、うう。大切な命だらうか。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、私たち人間もでもいいのではないかと思う。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。とても潔く誇らしいステキなサイゴだ。だってそ

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「小さい頃やっぱりこんな風に空を見ていて。その時見た空があったから、おじさん今までやつてこれたと思うんだよ」と話してくれた事がありました。生きる事に力を貸してくれるような空の方をおじさんは知っていたのですね。



## スマタの偏愛マップ

10

自転車。

そろりそろりとペダルをこぐ。冷やりとした空気がゆっくり動きだす。自転車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、一歩一歩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。少し来た道を戻ってみたっていいわけだ。そんな

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い衝動にかられた。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さまに「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。そしてずっと立ちこぎの、その後に続く緩やかな下り坂は、えも知れぬ心地よさがあったなあ。なんて、木になった柿を挽いで食べたり、干された梅干を摘み食いしたり…ワライことも、少しだした。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ながら急いでこぐのだけど、いつしか日は沈み、人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。

## 新トヨンリュ

木目田 綾・選



### アドルフ・ディートリッヒとの徒歩旅行 ベートブレビュール コールサック社

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）とに、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今までやつてこれたと思うんだよ」と話してくれた事がありました。

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）とに、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

うの感じられる数々の絵を描きました。人々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「元気出して、いこうぜ」と言い、酒を飲み自分を奮い立たせる。酒に

力に、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。更にお客さんは入ってきたら、詰めてなんとか場所を空ける。「お釣りはいらないよ」と言うお客さんは、走って追いかけ、きちんとお返しする。気付いたら喧嘩!?くらいの勢いで、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、私がいま縁あつ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。

## 『居酒屋兆治』

出演：高倉健、加藤登紀子、大原麗子

監督：降旗康男



救われる事もある。私は酒に頼りまくりですが…。この映画、豪華すぎる出演者も見どころで、個人的にジボだったのは、威張りたが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いた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行為で見ぬふりをしようとすると、そのように眺め、心中に落として込み、そして絵となつたのかをよくあらわしました。傑作です。ディートリッヒは言いました。

「それを感じどるまで耳で聞き、目で見て、おじさんも、そうして、空を見ていざないだろか。たのじやないだろか」とおじさんは、おじさんは知っていたのですね。





## 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ありますが、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、コトあるごとにご来店、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「帰つてこれる場所」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)

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。

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

## ■ 黄金週間は

今年も昭和歌謡でいこう!  
黄金週間は当店毎年恒例!「昭和の日」に  
ちゃんと、昭和歌謡サクレツ! 昭和歌謡  
週間でお送りいたしておりますが、今年  
も当店GW休業明けの5月3日(木)から

## GW休業

4月29日(日) ~ 5月2日(水)

毎月恒例当店月イチ連休・4月は5月分と  
合わせまして、GWアタマにいたします。  
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。  
みなさんはご迷惑をおかけしますが、何  
卒業してお願いします。

## ■ GW連休のお知らせ。

編  
ま  
様  
記

あー、毎度のことでながら3月号なのに弥生三  
月をすっかり過ぎた4月になつております  
が、それでもなんとか今号もエンヤコラと、  
入稿にぎりごりとしております....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  
みにしてるからさて、いや、今夜中に入  
れますから! 念入れますから!(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  
遠くなりにけりです  
なあ。



「毎月新刊『ごはん』置いていたいってよ。」  
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、人見街道沿い「あきゅらいす美菓品 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。

