

毎月新聞 ごはん

第 9 5 号

2012年4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・レストラン
Little Star Restaurant
リトル・スター・レストラン / Mitaka, Tokyo
tel: 0422-45-3331
www.little-star.ws

甘みと酸味の
いちご酒、

甘みと酸味のいちご酒

ごまきこと。



いちご酒ロック。



甘みと酸味のレモン。



いちごの盛りの季節を過ぎて、ああ、寂しいなと思ったら…こんどは「いちご酒」の季節が始まります！露地物のいちごをラム酒にたっぷりつけた、いちごの旨味の凝縮されたお酒、それが当店の自家製いちご酒です。ロックで、ソーダ割りで、おいしくいただけます！

そして大きめでどっしりした甘夏を、はちみつにつけ込んだ「はみちつ甘夏」。ほの苦くて、爽やかな甘みが晩春から初夏の陽気にぴったりではないでしょうか！この甘みは大人の味！サワーで、ソーダ割りで、ジンジャー割りでもおいしいです！爽やかな季節にぴったりの自家製ドリンク、どうぞ召しあがれ！

小星★人語

引っ越して、お店と自宅の距離が縮まりました。連れあいの提案で、体のことを考え、徒歩通勤をはじめました。サクサク早足で歩いて片道三十分。前は自転車通勤で片道二十分だったから、通勤時間は長くなりましたが、気分的には長く感じません。三十分の距離も、ほどよい感じ！▼初めは最短ルートの開発に精を出しました。三鷹から西に走る道路は、やや北に向かって延びていることが多く、私の住んでいる西南に向かうには、どうしてもロスが出てしまいます。iPhoneのGPS機能を活用して、幾通りもの道を通り、その距離とかかった時間を調べ、住宅街の中をジグザグと抜けていく道を開発しました▼最短距離を開発するときの副産物として、お花見の道が生まれました。住宅街の中の小さな桜並木は、開花前から桜の季節にはあそこを通過する”と目をつけていました。ガーデンング、とまでいかなくとも素朴な庭はたくさんあって、梅、桃、コブシ、木蓮、椿、ミモザアカシア、ハナミズキ…そう、家に花木・庭木図鑑があったはずだ▼最近ではパソコンと運動する方歩計を導入、歩いた歩数、距離、消費カロリーなどが時系列で見られるようになりました。ここに体重や体脂肪の増減も運動できるといっぴアサ！▼体に良くて、心にも楽しい。自転車で風を切る爽快感も捨てがたいけど、歩く速度で風景を楽しみ、体と心の声を聞くのもいいものですね(麻)



満開!! 日本人ならば、お外でビール!!

やっと咲きました、桜。今年は寒い日が続いて、なかなか春が来なかったですね。待ってました、とばかりに、お花見に行ってきました。

家の近所にある小さな公園には、大きな桜の木がギョウギウと四本もあります。お花見というと、人も多くてワイワイしているのが当たり前だと思っていましたが、その公園は数人しかおらず静かでした。公園のちょっと脇には電車が走っています。たまに通る電車の走る音が、カタタン、カタタン、と心地良く聞こえます。実にのどかです。

ここ数年、ちゃんとお花見をしていませんでした。雨で中止になったり、体調不良で行けなかったり(涙)思い返せば、東京に来てからのお花見は、ほんの数回。鹿児島の実家にいた時は毎年恒例の行事でした。母は朝早く起きてお弁当作り、私は後から起きて母を手伝います。父は場所取りの係。兄弟たちはレジャーシートや水筒、お弁当を車に積みみます。出来たお弁当はどう考えても家族六人で食べきれないほどの多さでした。おにぎりに鰯の唐揚げ、煮粥、きんぴらごぼう、ポテトサラダ、ちくわにきゅうりやチーズを詰めたものなど。…楽しみは食べること!まさに花よりの団子でした。

今回、少し肌寒かったのですが、それも忘れて桜に見入りました。ちょうど満開で、風が吹くと薄いピンクの花を沢山つけた枝が重そうに揺れています。昔より桜をちゃんと見ようとしている気がします。東京の桜も、とてもきれいです。そして、一緒に行った彼氏がおかかのおにぎりを作ってくれました。おにぎりはまだじんわりと温かくて、頬張ると、とても幸せな気持ちになりました。手作りのものって美味しいなと思いました。お花見をより楽しくするのはやはり…美味しいご飯! 来年は母のお弁当に負けないうへら、豪華なお弁当を作ろうと思ったのでした。

我

我が家の二匹の猫の食のおはなしを。我が家の6キロ越えの巨体を持つ「モモちゃん」。彼はいつもお腹をすかせている。正しい量のごはんでは満足いかず、もう一匹の同居人であるトコのごはん人間のごはんを奪うのは日常茶飯事である。

モモはごはんの為なら手段を選ばない。朝ごはんを待ちきれないときは寝ている朝ごはん係(夫)の枕元に立つ。ひとしきり騒いだ後、それでも起きなければ容赦なくその牙で夫の手足をかじる。夫は遅刻知らずだ。モモの毎日のゴミ箱漁りのおかげで、帰宅したらまずひっくり返っているゴミ箱を直すのが我が家の日課。油断して生ゴミを入れればなしにしてしまったりすると仕事から帰ってきたらごんごんは部屋中魚の骨だらけ、なんてことになる。近ごろではお菓子の入ったカゴを覚え、猫が食べられるはずのないチョコなどの飴だのまで部屋中に散乱する。なんてファンシーな家なのだろう。

我が家に来る前は、母猫と比べられたか捨てられたのか、とあるお家の庭先ですと一人でごはんをねだっていたというモモ。現在、その巨体ゆえの力の強さを生かした

食糧ハントはもはや感心するレベルだ。逆に食に対して執着心が殆どないと言っている。「トコちゃん」はちょっと困った癖を持っている。「布をかじる」という癖だ。柔らかい布や紐、そういったものをかじって飲みこんでしまう。



猫は天使、猫は世界の王!



「猫にたてつけはあつ、あつ、あつ」

原因は子ネコの時の愛情不足と言われている。実はトコ、産まれた生活保護を受けていた方のお家。どうやら小さいころにはお母さんのおっぱいにも苦労し、常にお腹をすかせていたようだ。小さいころは「かじって飲みこむ」体調悪くなる病院行き」を繰り返していたトコ。最近はおかじる技も上達したらしく困ったところに飲みこんだ後も元気がいい。もちろんなるべくかじらない様にトコの手を届かせるには布は置いていない。おかげで部屋は片付一方だ。

モモの食への執着心も、トコの小さいころの心のトラウマもとても深い。猫も猫でそれぞれいろいろな想いを抱えているのだ。何にせよ、私の大切な宝物にかわりはない。かわいいかわいい宝物たち、これからまたくさんおいしいもの食べようね。

ない…変わりたければ、動くこと。そのヨガ教室は、生徒が集い、場所を提供し、先生を招いて教室を開くというもの。先生はインドで修行された本格派。もともと驚くくらいに硬い私の身体。先生を眼で追いながら同じポーズを取ろうと身体で追いかける。えっちらおっちらのシドロモドロ。日常生活ではまずとることのないポーズの数々に身体が悲鳴をあげる。レッスンの終わりに、今日はどうだったかと聞かれる。身体を思うように動かしポーズをとることが出来ず、改めて自分の身体の硬さに驚き、少しがっかりしたのだと伝える。すると、先生は言う。「今、この部屋の中でポーズをとれなかったあなたを許さないのは、ただ一人だけ…それは沼田さん自身よ。心からリラックスしてほぐしたり、あるいは力んだり…脱力したり、ぐっとこらえて鍛えたりしながら、その時の自分の心身の状態をよ〜く自覚すること。それが大事なの。」深く鼻から息を吐く…そして吸う、私は大きく伸びながら身体の声に耳を澄ます。私が私として生きている間はずっと共に過ごすこの身体…自分の身体のことには自分にしかわからない。心と身体はバランスをとりながらユラユラと、たゆたい廻ることを続けるのだ。



ママの偏愛マツプ

11 ヨガ

身体が重い、眠気が取れない…春のぼかぼか陽気に意識まで露がかったり。過ぎやすい季節になったと思った矢先、身体の不調を自覚する。今年の冬は長く、寒かった。気づかぬうちに小さく小さく縮まり、こり固まってしまったようだ。ずいぶん長い間、息を潜めていたかのような疲労感…それがどっと押し寄せた。知人にヨガ教室を紹介してもらったのは少し前のこと。うすうす身体のコンディションに危機感を覚えながらも、自己管理を怠って淡々と過ごしていた。淡々としながら、私の生活のベクトルの様なものを、ここいらで一度ぐぐと変えてやらねばと、この春ついに思った。動かないと変わら

現在、私は大学図書館で本の目録作成の仕事をしているのだけれど、実は以前にも同様の仕事をしていた。そこは有名な私立大学で、図書館の蔵書数がとにかくものすごく多かった。様々な学部の学生が利用するから専門書の幅もとても広い。勤務初日にその図書館を案内してもらった際、それまで図書館と言えば自分が住む町の公共図

新 トクヨ

木目田 綾・選



TOKYO 図書館紀行

玄光社 MOOK

図書館しか馴染みの無かった私は、大きな衝撃を受けた。こんなに本があるなんて！人生で読める本、知る事ができる内容はなんてちっぽげなんだろう…。そう考えるのは無意味だけれど、その時はまるで宇宙の一端を垣間見るようなショックを受けてしまったのだ。けれど環境に慣れた後はわくわくした。知らない世界が沢山あるのは、

一生触れないままかもしれないけれど、その方が断然面白い事だから。この本はそんな事を思い出させてくれた。東京だけでもこんなにも様々な特色の図書館が島宇宙の様に存在している事に、やっぱりわくわくする。未知の世界が、いつでも扉を開けて待っていてくれる、そんな感覚なのだと思う。

先

日、大森の映画館へ「キネカよ、今夜も有難う」と題された特集上映を見に行ってきました。女優・片桐はいりさんが選んだ作品を上映し、期間中「もぎり」として、はいりさんがチケットを売り、筆とちりとりを片手に場内清掃する、という面白い企画でした。また、会場となっているキネカ大森は、過去の上映作品のパンフレットやチラシが閲覧できたり、次回上映候補の投票が行われたり、丁寧に時間をかけて作り上げたロビーが素晴らしい、お客さんは決して多くはなかったけれど、とても充実した時間を過ごすことができ、改めて映画館という場所が好きだと、実感しました。

この日観た『楽日』という映画は、台北に実在した古い映画館の最後の一日が淡々と描かれています。かつては何千人というお客さんで賑わっていたけれど、いまはもう数名の客しかおらず、埃っぽく、怪しい雰囲気。しかし客席をよく見ると、最終上映作品である映画の主演俳優の姿が…若かりし自分の姿に目を細め、涙する。

vol.23



『楽日』

出演：リー・カンジョン
監督：ツイ・ミンリヤン

セロハンテープで補強していたり、カタカタと回る映写機の音、タバコの匂いが染み付いた映写控え室、人気のない廊下に響き渡る映画の音、迷路のような劇場の構造を見て、なんともいえない寂しさに襲われて、涙が出ました。最後、もぎりがからっぽの場内を清掃する様子を写し出す映像を見て、映画館で働き始めたころ、誰もいない静まり返った場内で、ぼーっとするのが好きだったことを思い出しました。



楽日を迎える映画館が後を絶たないのが現実です。今更な理由で行かなくなった、キネカ大森を観て、これじゃいけない。遠くても、好きだと思った映画館へは行かなければいけない。と強く思いました。



■黄金週間は
今年も昭和歌謡でゴージャス!!

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5月6日(日)まで、BGMのボリウムだつてやや大きめでゴージャス! アンド・ゴージャス!



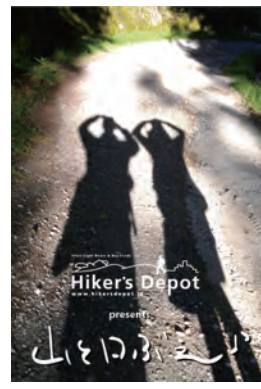
みなさんお誘い合わせの上是非ご来店ください! ああ、それにしても昭和も遠くなりすぎな...
あー、春はみなさんも慌ただしいですよわね。ワタクシ的にも次号は8周年記念の特集につきまして、あれこれの準備に忙しい今日この頃苦笑。あー今年もお楽しみに! (お)

Clip さてさてこの春のお花見はスタッフといっしょに深大寺にお蕎麦をたべに行きました。ご近所に住む大学生スタッフのにゃんさんと、新人スタッフささぼん、そしてベテランキッチンスタッフのはま子をの3人にワタクシドモオーナー夫婦の計5人は、わりとちょよちょよお伺いしておりますおなじみのお蕎麦屋さんの屋外席に陣取りまして、お酒をのみ、つまみをつつきながら、お蕎麦を締めると... あー、花はどうした? 花は?? (笑)

ま、それでもたまには仕事を離れて、みんなといっしょにわいわいとお酒をのむのも、またワタクシドモのヨロコビでございますな、ハイ(お)



編集後記



■5月の店内写真展は「Hiker's Depot」! 5月はさわやか新緑の眩しい季節... 昨年引き続きまして三鷹の小粋なアウトドアショップ「Hiker's depot」さんのすてきな写真展が今年も5月8日(火)から開催されます! あー、写真を拝見しますと、ホント山って楽しそうですねー! ちよっと近くの野山にでも行きたいですねー! (笑)

★ 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。のんびりゆ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。



「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/>