



いちご酒ロック。



ごきまつだ。

甘みはちみつ

いちご酒

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！

そして大きくて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！



甘みはちみつ



第 9 5 号

2012年4月

発行者

リトル・スター・レストラン

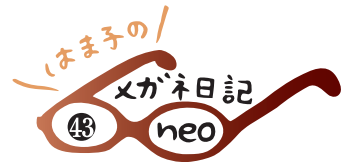


「毎月新聞ごはん」は、リトル・スター・レストランが発行している新聞です。



小星★人語

引越して、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発見しました！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目をつけていました。ガーデニング、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ふシビアさ！▼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む、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!!

やっとさ咲きました、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。公園のちよ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。

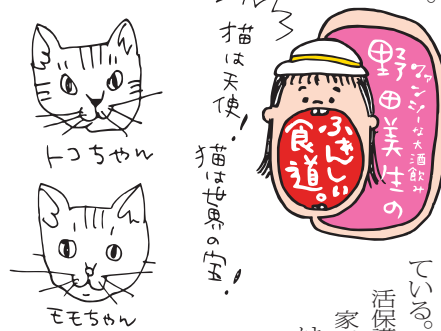
今回、少し肌寒かったのですが、それも忘れて桜に見入りました。ちょうど満開で、風が吹くと薄いピンクの花を沢山つけた枝が重そうに揺れています。昔より桜をちゃんと見ようとしている気がします。東京の桜も、とてもきれいです。そして、一緒に行った彼氏がおかかのおにぎりを作ってくれました。おにぎりはまだじんわりと温かくて、頬張ると、とても幸せな気持ちになりました。手作りのものって美味しいなと思いました。お花見をより楽しくするのはやはり…美味しいご飯! 来年は母のお弁当に負けないうくらい、豪勢なお弁当を作ろうと思ったのです。

我

我が家の三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。正しい量のおはんでは満足いかず、もう一匹の同居人であるトコのおはん、人間の「おはん」を奪うのは日常茶飯事である。モモは「おはん」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時に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、母猫と比べれたのか捨てられたのか、とあるお家の庭先ですって一人でお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

「猫にだっていろいろあるよ」



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える「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。これは「ウルサッキング」という行動で、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」体調悪くなり病院行き」を繰り返していたトコ。最近はお腹の技も上達したらしく困ったこと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レーニング中。コの手が届くところには布は置いていない。おかげで部屋は片付く一方だ。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。かわいかわい宝物たち、これからまたたくさんおいしいもの食べようね。

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。様々な大学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は自分が住む町の公共図



ママの偏愛マップ

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霽がかった。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ドー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

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、ぐっところ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。

新本リリース

木目田 綾・選



TOKYO 図書館紀行
木目田 綾・選

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けなんだろう…。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。

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・カンション
監督：ツイ・ミンリヤン

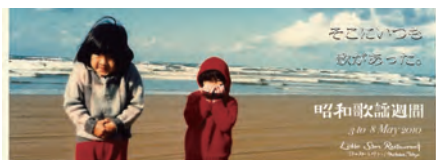
セロハンテープで補強していたり、カタカタと回る映写機の音、タバコの匂いが染み付いた映写控室、人気のない廊下に響き渡る映画の音、迷路のような劇場の構造を見て、なんともいえない寂しさに襲われて、涙が出ました。最後、もぎりがからっぽの場内を清掃する様子を写し出す映像を見て、映画館で働き始めたころ、誰もいない静まり返った場内でぼーとするのが好きだったことを思い出しました。

シネコンの波に押され、こぼれてしまった楽日を迎える映画館が後を絶たないのが現実です。今まで違いの理由に行かなかった、キネカ大森で観て、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いこう！

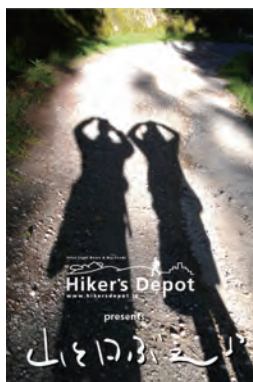
黄金週間は当店毎年恒例！「昭和の日」にちなんで、昭和歌謡サクレッ！昭和歌謡週間でお送りいたします！



おりましたが、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・ゴー・アンド・ゴー！

■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... 昨年に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)



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、わりとちょこちょこ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、お蕎麦で締めると... 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)



あー、春はみなさんも慌ただしいですよわたくし、ワタクシ的にも次号は8周年記念の特集につままして、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)

★ 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、人見街道沿い「あきやういず美食品 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。

