



いちご酒
ロット。



い
ちごの盛りの季節を過ぎ
て、ああ、寂しいなと思
つたら…こんどは「いち
ご酒」の季節が始まります！露地
物のいちごをう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。
いただきます！

そして大きくてどうしりした甘夏
を、はちみつにつけ込んだ「はみち
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
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！

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す。ここに体重や体脂肪の増減も連動できるというシステムです！▼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）

甘夏はちみつ、 いちご酒、 できました。



いちご
酒
ロット。



新聞 毎月 ごはん

第95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。



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

引っ越して、お店と自宅の距離が縮まりました。連れ合いの提案で、体のことを考え、徒步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ふじが多く、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。▼最短距離を開拓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う」と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…。そうだ、家に花木・庭木図鑑があるはずだ。最近ではパソコンと運動する方



まよ子の
メガネ日記
43 neo

満開!! 日本人ならば、お外でビール!!

ひといき咲きました。桜。今年は寒い日が続いてなかなか春が来なかつたですね。待つました、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、大きな桜の木がギュウギュ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に思っていましたが、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。

我が家の三匹の猫の食のおはなし。
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へ
間のごはんを奪うのは日常茶飯事である。

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つて
いる。「布をかじる」という癖だ。柔ら
かい布や紐、そういうつたものをかじつて飲
みこんでしまう。

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
いくらい、豪勢なお弁当を作ろうと思ったのでした。

この数年、ちゃんとお花見をしていませんでした。雨で中止になつたり、体調不良で行けなかつたり（涙）思い返せば、東京に来てからのお花見は、ほんの数回。鹿児島の美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。おにぎりに鶏の唐揚げ、鶏卵、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など。…楽しみには食べるよー！まさか先より团子ですよ。

ごはんを待ちきれないときは寝
朝ごはん係（夫）の枕元に立つ
ひとしきり騒いだ後、それで

我が家の二匹の猫の食のおはなし。
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。

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つて
いる。「布をかじる」という癖だ。柔ら
かい布や紐、そういうつたものをかじつて飲
みこんでしまう。

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一
日課。油断して生ご
みを入れっぱなしにし
てしまったりすると仕
事から帰ってきたらうに
は部屋中魚の骨だらけ、な
んことになる。近ごろで
お菓子の入ったカゴを貰
が食べられるはずのないこ

三〇一



シ一な家のだらう。
我が家に来る前は、母猫とほぐれたのか躊躇されたのか、とあるお家の庭先でずっと一人でごはんをねだつていたというモモ。現在、その巨体ゆえの力の強さを生かしな

事から帰ってきたことに
は部屋中魚の骨だらけ、な
んことになる。近づく
お菓子の入ったカゴを覗
が食べられるはずのない
だのまで部屋中に散乱す

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。油断して生ご
みを入れっぱなしにし
てしまつたのをするトモ
君

モノの食への執着心も、トコの小さじ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、これからも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多すぎた。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。勤務初日までの図書館と言えば自分が住む町の公共図

新トヨンリュ

木目田 綾・選



TOKYO 図書館紀行
玄光社 MOOK

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…。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見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と思う。



スマタの偏愛マップ

身

体が重い、眠気が取れない…春のぽかぽか陽気に意識まで靄がかっている様だ。過ごし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…それがどつと押し寄せた。

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。淡々としながらも、私の生活のベクトルの様なものを、ここいらで一度ぐぐっ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。先生を眼で追いかける。えっちらおっちらのシロモドロ。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つと共に過ごすこの身体…自分の身体のこと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。

11
ヨガ

そして私は、チケット売り場を内側からそぞろ

この日観た『樂日』という映画は、台北に実在した古い映画館の最後の一日前が淡々と描かれています。かつては何千人というお客様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。

これが、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。

シネコンの波に押され、こうやってひっそりたけれど、と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。

『樂日』

出演: リー・カンション
監督: ツヴァイ・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、涙が出来ました。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日々、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。

Clip

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やんさんと、新人スタッフささほん、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、わざりとちよこちよ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、春はみなさんも懐たらしいですよねと、ワタクシ的にも次号は8周年記念の特集につきまして、あれこれその準備に気忙しい今日この頃(苦笑)。あー、今年もお楽しみに!(お)

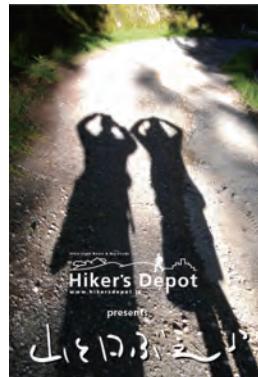


黄金週間は
今年も昭和歌謡でいいやう！



■5月の店内写真展は

の山はね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」さんのです。きな写真展が今年も7月20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で楽ししそうですねー。ちょっと近々の野山にでも行きたくなりました。（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 每週月曜日 + 不定期休業



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)

スウェーツに軽食、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314 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



「毎月新規」「まん置」「トナリ」です。

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「あきゅらいす美養品 森の食堂」さん

吉祥寺は「バウシアター」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りしております。

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

