

# 梅でさわやか、 うなぎで元気。 夏のからだをつくる。



この季節では湿った空氣、朝晩の気温の差も激しく、知らずのうちに体調を崩す方が多いようです。意識して体調管理に努めなくては、暑い夏を乗り切るのは大変です。本格的な夏が来る前に、夏に負けない体づくりを…ということで、リトスターでは7月を「梅とうなぎの強化月間」とさせていただきます！

梅に豊富に含まれているクエン酸は、胃腸の働きを促進し、食欲をすすめ、タンパク質の消化を良くしたり、疲労回復や老化防止に役立つと言われています。

一方うなぎはタンパク質、カルシウム、ビタミンAなど、栄養たっぷりのうなぎ。今年の土用の丑の日は7月27日ですが、丑の日と言わず、あの手この手で、おいしさを追求メニューをどんどん繰り出しちゃいましょう！まずは毎年恒例の「茄子のうなぎはさみ揚げ」から、どうぞ召しあがれ。

父とツレアイとの三人暮らし、職業柄か「食生活」に特に気をつかっています。高血圧で偏食の父、同じく高血圧で痛風寸前のツレアイ、そして貧血のフタクシ、いい年の大三人暮らしですから持病の一つや二つはあるわけで、肩はお店の賄い、夜はニュートラルの味見や酒の肴なんかばかり食べてしまう私にとって、朝ごはんは食生活のバランスをとる機会。朝は肉や魚よりの野菜や果物を取る方が体に負担がかからず酵素も摂取できると聞き、家族に野菜の栄養を効率的に摂取してもらおうと試行錯誤▼結局、着手軽で確実な方法として、毎朝フレッシュジュースを作っています。三日坊主にならないコツは、ミキサーを使いややすい場所に常設すること、使ったらすぐに洗うこと。ほうれん草・バナナ・豆乳ブレンドや、小松菜・りんご・ポンジーストアンドなど、栄養価と味のバランスを考えてブレンドするのは新しいカクテルの開発みたいで楽しいし、家族が手軽に一気に野菜と果物を補給してくれて安心▼さらに最近の流行りは「朝カレー」。ご飯とおかずが一体化しているから忙しくても短時間で食べられる、イコール我が家への朝向きということ。きのこ、キクラゲ、ゴーヤ、南瓜、カリフラワー、さつまいも…野菜の種類をたくさん入れると、味わいが複雑になり深みが増し、栄養も色々取れて二石二鳥！香りで目も覚めるスペイシーな朝、どうぞお試しあれ（麻）



## 新聞ごはん

第 97 号

2012年6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

父とツレアイとの三人暮らし、職業柄か「食生活」に特に気をつかっています。高血圧で偏食の父、同じく高血圧で痛風寸前のツレアイ、そして貧血のフタクシ、いい年の大三人暮らしですから持病の一つや二つはあるわけで、肩はお店の賄い、夜はニュートラルの味見や酒の肴なんかばかり食べてしまう私にとって、朝ごはんは食生活のバランスをとる機会。朝は肉や魚よりの野菜や果物を取る方が体に負担がかからず酵素も摂取できると聞き、家族に野菜の栄養を効率的に摂取してもらおうと試行錯誤▼結局、着手軽で確実な方法として、毎朝フレッシュジュースを作っています。三日坊主にならないコツは、ミキサーを使いややすい場所に常設すること、使ったらすぐに洗うこと。ほうれん草・バナナ・豆乳ブレンドや、小松菜・りんご・ポンジーストアンドなど、栄養価と味のバランスを考えてブレンドするのは新しいカクテルの開発みたいで楽しいし、家族が手軽に一気に野菜と果物を補給してくれて安心▼さらに最近の流行りは「朝カレー」。ご飯とおかずが一体化しているから忙しくても短時間で食べられる、イコール我が家への朝向きということ。きのこ、キクラゲ、ゴーヤ、南瓜、カリフラワー、さつまいも…野菜の種類をたくさん入れると、味わいが複雑になり深みが増し、栄養も色々取れて二石二鳥！香りで目も覚めるスペイシーな朝、どうぞお試しあれ（麻）



ものを大事にする心。

**白** いシャツを着たときに限って、食べ物や飲み物を眼にぼしてしまったのは、私だけでしょうか。(涙) 実は、そんな残念なシミつきの白いシャツやブラウスがタンスに沢山眠っているのです。捨てられずに取つてるのは、どうにカリメイクして着てあげたいからです。しかし今月、衣替えをするまですっかり忘れていました。昔見た雑誌に、イラストレーターの中川清美さんが、シミの付いたコムデギャルソンの白いシャツにビーズと糸で刺繡してリメイクしたものが載っていました。綿ブロードのサラリとしたシャツで、襟は角襟。とても仕立てが良さそうな、ベーシックな形。そのシャツに、前立ての第一ボタン辺りからシャツの中心くらいまで、ビーズと糸の刺繡で飾っています。それを見た時初めて、リメイクって素敵だなと思いました。それまでは、リメイクというと、アップリケを被せたりするような、子供っぽいものを想像していました。でも、そのシャツは着慣れた味と新しさを併せ持っていて、とても魅力的でした。シミを隠そうとしているのを感じさせない、とても凝った刺繡。そのセンスと、良いものを長く着てあげたいという想いに感動したのを憶えています。

中川さんのリメイクを思い出して、私も挑戦してみました。お気に入りのダブルガーゼのスタイルカフラーで前立ての横に控えめなフリルが三列ずつ縫われているシャツ。シャツを机に広げて、その上に直接、ボタンやビーズ、刺繡糸などを並べてみます。シミが付いた裾の辺りを中心になんなデザインにしようか考えます。シミの部分ばかり飾ると逆に目立ってしまうので、前立てにグラデーションでビーズを付けてみよう。フリルとの組み合わせがうるさいならないように刺繡糸の色は控えめで、ビーズは透明なものを使うことにしました。目指すは、自然な感じです。長く着られるように、ちぐちぐ縫います。

**い** つもの出勤と変わりない風景。遅番のシフトが入っている私は、おやつの時間と呼ばれる時間に合わせリトスタへと急ぐ。いつも遅番の時は自転車通勤だけど、今夜は雨の予報。仕方ない、電車で行こう。  
下り方面の電車に乗り、あることに気がついた。「あれ?なんからなんから?」それもなんだからしいな、お酒も飲んでいないのに。幸い少し早めに家を出ていたため、三鷹駅前ベンチに座つて休憩。そこで頭に浮かんできたのは、今朝の出来事だ。

その日の朝、寝てから私の声をかけた市場帰りの夫。「今日築地で貰もらつてきましたよ~食べていいからね!」ふとんに入ったまま応える「わかった~ありがとう」。肩過ぎに起きた私はその貰の存在を思い出し、冷蔵庫を漁る。大きくて立派な巻貝。これ、何いう貝だらう?

まあいいや。自覚めから築地から直の貿易で、贅沢……なんて思いつつ立派にボイル。醤油とワサビで美味しいです。

**く** 頂いたのだ。  
「貝?まさか」と思いアイフォンを取り出し検索をかけた。検索ワードはもちろん「貝・くらべらする・毒」だ。便利な世の中ですね。今朝食べた貝と同じ写真がそこにはあった。それはバイ貝だと。さすがグーグル先生、おみごとにです。

自分まっすぐ歩けているのだろうか……という妙なくらべの感と共に、ようやくリトスタに着く。改めて貝について調べる。「バイ貝は唾液腺にテトラミンという毒成分があり、食後30分で視覚異常やめまい、頭痛、船酔い感などがおこる。食べるときには唾液腺をぶぶること」である。症状食後30分、ドンピシャだった。しかし「テトラミン中毒は回復も早い」とあり、私もその後すぐに回復。ああよかった!

今回、恥ずかしながらテトラミン中毒というものを初めて知った。意外に身近なところに毒つてあるものだな、買つてこわい。いやそれ以上に「無知つてこわい」か。「身をもって学び、日々反省」うんまあそれでいいか。

1 973年原著初版のこの『シェルター』は、古代の洞窟や鉄器時代の小屋、各地民族の家やテント、キャンピングカー、ドームハウス等、様々なシェルターを大量の写真や図版を伴って（加えて制作方法も！）紹介する、とっても面白い本。雨風を凌ぐ場所の無い所でもしも生活を始めるとしたら、さて、あなたは一体どんな



## スマタの偏愛マップ

泊まりセットを持っていそいそと出勤したその日は土曜日。一週間の中でも一番の賑わいを見せた夜、充実した疲労感と共に店長宅へ飛び帰る。仕事のはとぼり冷ましにお家のカウンターで okayan と缶ビールを一缶ずつ開けた店長が、私には熱々のレモン香るハーブティーを入れてくれる…じんわり、喉に沁みわたる。

中央線の線路工事で大幅にダイヤが運休するという、その日は仕事で終電帰り。ちょうど帰宅時間がぶつかってしまう…無事に帰れるだろうか、と不安を漏らした私に店長が一言。「うちに泊ったらしいじゃない」終電であっちへこっちへ迂回しながら時間をかけて帰り、次の日はまた朝から出勤…

だったら家に泊ったらしい、というご厚意。お言葉に甘えてリフォームを終えたばかりの店長の家へ泊めて頂くことにした。

明日は早いから、と okayan が客間に布団を敷いてくれる。猫2匹が朝早くに鳴いて私を起さないようにと、夜、前もって少しだけ餌をやる店長。夜中に喉が渴くかもしれない、と枕元にお茶のカップを置いてくれる。朝、私が起きるタイミングでお風呂を沸かし、さらにバスソルトで香り付けてくれた店長…心がじん、と鳴った。

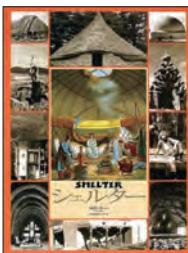
「カフェオレ、飲む？」あれよあれよという間に朝ご飯が並ぶ。ほうれん草と林檎の豆乳ミックスジュース、トーストされたチカパンの耳の部分（厚くって芳しくて一番美味しいところ）、ほうれん草とベーコンの炒め物…惜しみながらもせっせと口へ運ぶ。空腹がみるみる満たされていく。そして、しかし、何よりも嬉しかったのは、ばたばたと家を出る私を店長が玄関まで来て「行ってらっしゃい！」と笑顔で見送ってくれたこと。数時間後には、職場で顔を合わせるにもかかわらず…！

もてなしとは何ぞや。あの人の喜ぶ顔が見たい、始まりはただただ、その、気持ちなんではなかろうか。温かなそれが、人の心の真ん中をじん、と鳴らすのだ。店長宅を出てバス亭へ走る、息が弾む。

## 12 御もてなし

# 新トヨンリュ

木目田 綾・選



シェルター  
ロード・カーン ワールドフォトプレス

『アンストップパブル』は、アメリカで実際に起った事故を元にしていて、大量の化学薬品とディーゼル燃料を搭載した貨物列車が、機関士の操作ミスで無人のまま暴走を始めてしまう。このままいくと、急カーブで転覆は間違いない。運が悪いことに、そこには多くの燃料タンクが立ち並んでいて、近くの住宅街で破壊されるのは目に見えている。鉄道会社上層部の机上の空論虚しく暴走する列車をたまたま近くに居合わせたまま近くに居合わ

い。もしかしたら普段気付かない列車が暴走し、ガタゴトと響きわたる轟音にアドレナリン大放出！手に汗握り、気付いたら前のめりで画面に食らいついでいました。が大切なだ…と分かっていても、なかなか完璧には出来ない私は修行が足りません。

## 『アンストップパブル』

監督: トニー・スコット

出演: デンゼル・ワシントン、クリス・ペイン、ロザリオ・ドーソン



vol.25



シェルター＝住み処を作る？ 棒を数本立てて布をかぶせるだけでも立派なシェルターだし、人手があって道具も充実していれば、環境に合った、より複雑な構造のシェルターを作り出すはず。ところで大方の人は子供時分に、押入れの上や土管の中、と言った人目につけないような場所に執着を示したこと（だけだね）！

あれは小さな自分だけの秘密基地であり、隠れ家としてのシェルターだった。大人になった今では、気の置けない友人をシェルターみたいに感じる時もある。シェルターの意味を拡大解釈すれば、世の中シェルターだけで楽しいかも。あそこもっこも、勝手にマイシェルター（…心の中だけだね）！

せた、ベテラン機関士・フランクと新人・ウィルを始め、現場のプロたちが仕事人生を、命を懸けて止めようとする。列車が暴走し、ガタゴトと響きわたり轟音にアドレナリン大放出！手に汗握り、気付いたら前のめりで画面に食らいついでいました。会社ではなく、そこで生きる住民たちを、現場の人間を守るべく奮闘する姿がたまらなくかっこいい。もしかしたら普段気付かない列車が暴走し、ガタゴトと響きわたり轟音にアドレナリン大放出！手に汗握り、気付いたら前のめりで画面に食らいついでいました。会社ではなく、そこで生きる住民たちを、現場の人間を守るべく奮闘する姿がたまらなくかっこいい。このように私たちの命は守られているのではないか。考えただけで震え



6月は毎年開店記念の月、今年もたくさんのお客さんにお祝いしていただいて、ホントにこうして続けて来れたことをまたしみじみうれしく思う.....って、こんな小さなお店ですが、やっぱリワタクシドモオーナー夫婦二人きりでは絶対に切り盛り出来ないわけで、今力を貸してもらってる現スタッフはもちろん、今までの歴代スタッフにも、また改めてありがとうとしみじみ思うもの。

お祝いにかけつけてくれた、きめちゃんとくろちゃん....閉店後、遅番スタッフだったのだとさばん、そしてワタクシドモ夫婦みんなでお祝いの乾杯が出来るうれしさ....ああ、今までお店を続けてきたこと、ほんのり褒めてもらってるような気がします、ハイ(笑)(お)



### ■新定番グッズはトートバッグ!

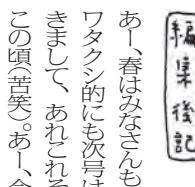
先月お知らせした

8周年記念Tシャツ、サイクリングマークをモチーフにした3つのロゴ...そのひとつをプリントした今年の新定番グッズは薄

**手のトートバッグ!**  
ペラッペラのエコバッグよりはしっかり頼りになるけれど、がっちりした本格的なトートに比べるとどうでも気軽...色は紺にちょっと青みがかったグレー、そしてナチュラルブラウンの3色!

昨年の定番グッズ、リトスタすいとうもまさにベストマッチでよろしく!(笑)

まことに、春はみんなも慌ただしいですよね...ワタクシ的にも次号は8周年記念の特集につきまして、あれこれそ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)



■7月の月イチ連休のお知らせ。  
毎月恒例の月イチ連休、7月は海の日の祝日定休日と夏火曜日、ちょっといつもと変わった取り方でいただきます。何卒よろしくお願いします。



## 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!



**ティライム** 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/>



「毎月新刊『ごはん』置いていたいってます。」  
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「このいけ菓子店」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。

