

# 毎月 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。

リトスタ自家製の梅ドリンクは、梅酒、梅  
みりんジュース、梅りんご酢の3種類。そ  
れぞれ爽やかに、ごいへ飲める美味しさ  
です！  
一方うなぎはタンパク質、カルシウム、ビ  
タミンAなど、栄養たっぷりのおうなぎ。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、おいしいう  
なぎメニューをどんどん繰り出しちゃいま  
すよ！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。

## 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、そして貧血のワタクシ、いい  
年の大人三人暮らしですから持病

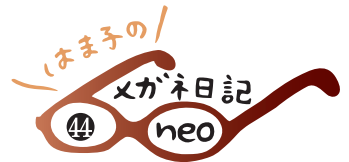


この季節ならではの湿った空気、  
朝晩の気温の差も激しく、知ら  
ず知らずのうちに体調を崩す方  
も多いようです。意識して体調管理に努め  
なくては、暑い夏を乗り切るのはいへ  
ん！本格的な夏が来る前に、夏に負けない  
体づくりを...ということで、リトスタでは  
7月を、梅とうなぎの強化月間とさせてい  
たきます！  
梅に豊富に含まれているクエン酸は、胃腸  
の働きを促進し、食欲をすすめ、タンパク  
質の消化を良くしたり、疲労回復や老化防  
止に役立つと言われています。

# 梅でさわやか、 うなぎで元気に。 夏のからだを つくる。



の二つや二つはあるわけで▼昼はお店の賄  
い、夜はメニューの味見や酒の肴なんかば  
かり食べてしまふ私にとって、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、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▼結局一番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  
ンジュースブレンドなど、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一  
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  
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  
て一石二鳥！香りで目も覚めるスパイ  
シーな朝、ぜひぜひお試しあれ(麻)



## ものを大事にする心。

**白**いシャツを着たときに限って、食べ物や飲み物を服にごぼしてしまつたのは、私だけでしょか(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。捨てられずに取っているのは、どうにか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繍してリメイクしたものが載っていました。綿フ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、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、ビーズと糸の刺繍で飾ってあります。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たのを感じさせない、とても凝った刺繍。そのセンスと、良いものを長く着てあげたいという思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ンドカラーで、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、刺繍糸などを並べてみます。シミが付いた裾の辺りを中心にどんなデザインにしようか考えます。シミの部分は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くならないように刺繍糸の色は控えめで、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、ちくちく縫います。

いつもの出勤と変わらない風景。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?なんかくらくらする...」それもなんだか独特のくらくら感。おかしいな、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、三鷹駅前のベンチに座って休憩。そこで頭に浮かんだのは今朝の出来事だ。

その2  
「毒も知って毒いふす?」



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・くらくらする・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あった。それはバイ貝だと。さすがグーグル先生、おめでとうございます。自分まっすぐ歩けているのだろうか...という妙なくらくら感と共にようやくリスタに着く。改めて貝について調べると、「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、船酔い感などが起こる。食べる時は唾液腺をとる」とある。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ってあるものだな...貝ってこわい。いやそれ以上に「無知ってこわい」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、キャンピングカーやドームハウス等、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

## ママの偏愛マッパ



12

御もてなし

お 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。仕事のほ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。「うちに泊ったらいいじゃない」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いい、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こさないようにと、夜、前もって少しだけ餌をやる店長。夜中に喉が渇くかもしれない、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ぱんの耳の部分（厚くって芳しくっ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らうか。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。

いつも出来ているから大丈夫、少しだけなら遅れていいだろう。後でやればいか。と、仕事を怠ってしまった時に限って、大事故に繋がったりする。慣れというのは恐ろしい。それが人の命に関わることなら尚更だ。だからこそ、少しでもミスをなくすために、最初の確認が大切なのだ…と分かっている、なかなか完璧には出来ない私は修行が足りません。

『アンストッパブル』は、アメリカで実際に起こ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、近くの住宅街ごと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

vol.25



## 『アンストッパブル』

監督：トニー・スコット

出演：デンゼル・ワシントン、クリス・パイン、ロザリオ・ドーソン

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。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カッコいい。もししたら普段気付かないだけで、色んなところで、このように私たちの命は守られているのではないかな。考えただけで心震える。



木目田 綾・選



シェルター  
ロード・カン  
ワールドフォトプレス

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、人手があつ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、押入れや木の上や土管の中、といった人目につかないような場所に執着を示したと思う。

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らけで楽しいかも。あそこでも、勝手にマイシェルター（…心の中心）でね！



### 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(祝)日定休日と翌火曜と、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。

7月16日(月・海の日)〜17日(火)

### ■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、リサイクル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

### Clip

6月は毎年開店記念の月、今年もたくさんのお客様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、やっぱり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しみじみ思うもの。

お祝いにつけてくれた、きめちゃんとかるちゃん……開店後、一番スタッフだったのだみとささぼん、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ような気がします、ハイ(笑)(お)



### 編集後記

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)



手のトートバッグ！(笑)  
ペラ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とても気軽……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)

## ★ 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」置いていたんですよ。

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。



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