

Event Calender

イベントカレンダー



マックス座談会

8/8

8月8日(月)
19:00~21:00
2000円(軽食付)

オックスフォード大学生物学修士、京都在住。

自分らしく生きる、自己責任、自由に生きる
コツをたっぷり伝えます。

メールや電話でのご予約お待ちしております。
電話番号: (板垣伸英)
メール:



キトテノワ感謝祭

Vol.2

9/18

フリーマーケット
9月18日(日)・19日(月)
10:00~16:00
フリーマーケット出店者募集中!

自然が大スキ、おいしいもの大スキ、手作り
で心のこもったものが大スキな人たちが集
まって、売ったり、買ったり♪
キトテノワのデリランチBOXが楽しめます。
ライブも只今計画中!

ランチバイキング
9月21日(水)・22日(木)

毎回たくさんの方から楽しみにしていただい
ているランチバイキング♪

予約制
詳細は感謝祭チラシにて...



Chrith Farm

クリスファーム便り

福井県自然環境課主導の下、生き物の種類
や個体数を調べるための調査が、クリスファ
ームの圃場13枚において、今月から冬場にか
け行われることとなりました。

昨年末から飛来していたコウノトリを呼び
戻すための餌場の確保を目的とした調査のよ
うです。

稲を踏み倒す害鳥だったコウノトリが、今
や天然記念物となり環境保全の先導役となっ
てくれています。

昔の人は言いました。「種は3粒蒔きなさい。
1粒は鳥のため、1粒は虫のため、もう1粒
が芽を出して育てばいい」。

実際このようにうまくはいきませんが、価
格や収量だけを重視する考え方が見直される
ことに期待をしています。

クリスファーム 杉田寿男

Sweets

カルナさんのジェラート

キトテノワのパフェなどで使っているジェ
ラートは坂井市三国町の「カルナ」さんから
届きます。

自給自足に近い生活「農のある暮らし」を
している『おけら牧場』のとれたて牛乳と卵、
小麦粉。そして厳選された野菜や果物、豆乳
を中心に新鮮・安心・安全なジェラートは、
甘さ控えめでやさしい味♪

このおいしさを味わえるのは敦賀ではこ
こだけ☆ ホントおいしいんですー!

キトテノワ新聞

No.6 aug / 2011

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

食べる事は暮らすこと。
食べる事はいのちを頂くという事。
食べる事で、四季めぐり・太陽の力・自然に感
謝しながら生きることを教えてもらっています。



Lunch

ランチのこと



野菜たっぷりランチ

野菜のポタージュ、メインのおか
ず1種類、デリ4種類、きゅん
どんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

「8月のメインのおかず」

【若狭産ワカメの豆腐おやき】

地元の方ならこのワカメの特別な美味しさはご
存じでしょう。遠くからお見えのお客様にはぜ
ひこのスペシャルな風味を味わって頂きたいで
す!

【車麩の香草パン粉焼き】

まるでフレンチ?イタリアン? 爽やかなフレッ
シュハーブをたっぷり使って、車麩をパン粉焼
きにしました。オリジナルのソースで車麩の新しい
楽しみ方を提案します。



夏休み限定! インド風 ターリーランチ

3種類のカレー(チキン、
ほうれん草、豆)、ナン、
ライス、ラッシー
この時期のみの企画です
なのでお見逃しなく!

¥1350

Cafe

カフェのこと

フルーツチェー新登場!

ベトナムのあんみつ風デザートをイ
メージして、暑くほったカラダを
クールダウンしてくれるドリンクが
登場しました。ココナッツミルクベ
ースのドリンクに、かき氷を山盛りに
♪フルーツをトッピングしました。

フルーツチェー ¥680

今月の旬

ココナッツミルク

夏にたくさんなるトマト、きゅうり、な
すに共通する成分は、カリウムと水分が
多いこと。カリウムは体内にこもった陽
性(ナトリウム)を打ち消し、水分は血
液濃度をうすくします。だからカラダが
涼しくなってしのぎやすくなるのです。

夏野菜同様カリウムと水分の多いココ
ナッツミルクも夏にぴったり!ココナッ
ツミルクには、鉄分がたっぷり含まれ、
新しい血液を作り出す作用と、毒素を排
出する浄化作用があります。利尿を促
すため、むくみが取れ、すっきりした体
形に!また、「美肌の元」といわれる必須
脂肪酸を豊富に含み、肌のツヤ、ハリに
効果的。美容と健康維持のための効能を
含んでいます。さすが南国フルーツ、暑
さからくるだるさにめっぽう良さそうで
すね。



cafe キトテノワ

カフェ キトテノワ
〒914-0013 福井県敦賀市谷口20-3-1
(東郷保育園横)
phone & fax 0770-21-0220
kitotenowa.com

営業時間 ー 10:00~17:00
定休日 ー 火曜日