

キトテノワ新聞

No.13 apr / 2012

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

桜咲く春の到来です。カラダも心もなんだか動き出したくて、うずうず♪花粉症でマスクが必要な人も多いですが、自然のリズムを感じて、さあ春のエネルギーを受け取りに出かけよう!!



Lunch

ランチのこと

デトックスの春です。新陳代謝が良くなる食事をご用意してお待ちしております。

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、きゅんきゅんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

「4月のメインのおかず」

「車麩のふきのとう味噌カツ」

今月の車麩は味噌カツです！味噌カツと言ってもキトテノワの味噌カツは一味違いますよ。この季節だけのおたのしみ。ふきのとう味噌で春の苦味を味わっていただけます。「春の苦味」冬の間にため込んだ老廃物を排泄させるのに役立つこの苦味を食べやすいお料理にしてみました。さあ、デトックスの春です。

「春野菜の塩麴フリット」

春は山菜がどんどん出てきます。それに加えて畑からも春のめぐみがぞくぞくと届きます。そんな毎日の旬の春野菜を、キトテノワお得意のフリットで日替わり4種類。いつもお世話になっている塩麴を今月はフリットの衣に混ぜてみました。ふんわりサクッと軽いフリットに塩麴のやさしい甘みと塩加減が絶妙です。

yonyon



Chrith Farm

クリスファーム

キトテノワは無農薬のお米を届けてくれている、若狭町、クリスファームの杉田さんからの便りです。

農園の畑では雪の重みに耐えていた玉ねぎが再び地上部を成長させ、秋野菜は子孫を残すため一斉に黄色い花を咲かせます。ミツバチが飛び交う姿を見かけるのがちょうどこの頃からです。水田ではもぐらが作ったトンネルがあちこちで見かけられ、これが漏水の原因となるため畦の修復を行います。今年は昨年自家採種したお米のうち、実のしっかり詰まったものだけを選別し種籾として利用しています。種子消毒には米・小麦・果汁（りんご、ぶどう）・糖蜜から作られた酸度の強い酢を用い、水稻苗特有の病気を予防し、太くて頑丈な苗に育つよう来月の田植えまで見守ります。

クリスファーム 杉田 寿男



Cafe

桜メニュー



三国のジェラートカルナさんから「桜」のジェラートが届きました。桜色で見た目も春らしくテンションあがります

ヨー！キトテノワのワッフルと一緒に食べて頂くワッフル&ジェラート（¥580）がおすすです。そしてキトテノワオリジナルロールケーキは「桜ロール」が登場！！自家製つぶあんとし生クリームを桜の花を入れて焼いたスポンジシートで巻きました。春のごあいさつやプレゼントにもオススメです。（1個 ¥180）どちらも桜の時期のみの限定販売です。お見逃しなくー♪



Event Calender

イベントカレンダー

喜樂なお産と子育ての会 × キトテノワ

4月20日（金）
13:30~15:30
2000円（お食事&お菓子&ドリンク付）
予約制

管理栄養士の鳥山美紀さんからお食事の指導を、そして助産師の方からは女性特有の体調管理についてアドバイスがあります。



Herb

ハーブのこと

春の日差しに誘われて植物たちもいよいよ活動の季節です。さあ、ガーデニングも本格始動です。今年は、お料理やお茶を楽しめるHerbを取り寄せました。食べて飲んで元気を頂きましょう！

タイム各種、入荷しました♪

タイムはご存知の通り、万能香辛料でいろいろ使えますが、お肉料理、特に煮込み料理に使うのがオススメです。ハーブティーにすると、消化促進などの効能を効率良く得られる事ができます。

キトテノワからのイベント情報や、「食」のことや「カラダ」のことなど、いろいろなお知らせをお届けしております。

<http://www.kitotenowa.com/index.php?merumaga>



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



きとてのえん

今から15年ほど前、旅好きな美大の学生さんだった増山さん。私たちは彼の同級生を通じて知り合いました。旅好きな私達とすぐに仲が良くなり、旅の話で盛り上がりました。そんな彼と久しぶりに出会ったときは、旅と海をこよなく愛するりっぱな青年となっていました。ニカラグア、ハイチに赴きスラムの子供たちの救済活動や写真展など、つい先日にも彼の故郷であるこの数賀で講演会も行い、精力的にアート活動を行なっています。そんな彼からシリーズでお便りをいただくことになりました。

旅が好きで今までさまざまな国を訪れ、その土地の自然や文化そして人に出会ってきました。おもしろいもので、旅をしていると本当に自分が探している何かと巡り会うようなことが多くあります。日常を離れ、自分の意志や直感が研ぎ澄まされるからなのでしょう。そうして旅の途中で巡り会った場所や人とは特別な縁あったのを感じてしまいます。

現在、僕が暮らす鎌倉という土地もやはり縁あったものなのでしょう。鎌倉は首都圏にありながら街全体が里山と海に囲まれ、洗練された古都の風情を色濃く残す素敵な街です。僕がこの鎌倉に縁を感じるのには、何よりもここに住む人にあります。各界の著名人、芸術家やナチュラリストが多く住む土地ではありますが、特徴的なのが、絶えず変化していく現代の社会に背を向けることなく、日本の文化や自然と調和し、持続可能なライフスタイルを実践する人がとても多く住んでいるのです。この街での暮らしの中で巡り会った「ちょっといい話」をこれから皆様にお伝えしていきたいと思います。

増山理人

プロフィール：
「世界が今よりも少しハッピーになればいいな」と思い日々を過ごす者です。」

<http://un-corazon.cocolog-nifty.com/blog/>

キトテノワの
メルマガ登録
こちらから♪

