

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。

心を自由にして、毎日新鮮な気持ちで取り組む。シンプルだけど、意外に難しい事。毎日いただく食事にも感謝の気持ちを込めて楽しみたい。畑からの生命のエネルギーに感謝です♪



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、きょうちんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

「4月のメインのおかず」

「ごぼうそぼろのレタス包み」

月刊 F. BERRY5月号で提案している「新ごぼうのそぼろ煮」(P7)のアレンジメニュー。

中華の定番肉そぼろのレタス包みをベジメニューにして考えてみました。

ヤーコン、ナッツなどを加えて野菜だけとは思えない満足感を再現出来たと思います。是非召し上がってみて下さい。

「車麩のトマトソース煮」

昨年この季節のメニューとしてお出ししてとても好評だったので今年もう一度!

こくのあるトマトソースにしっかりボリュームのある車麩がご飯にぴったり、スタッフも大好きな一品です♪

ごぼうについて

ごぼうは、アルカリ性が強く、抗酸化物質をたくさん含んでいるので、動物性食品の酸化や毒を中和する働きに優れています。さらに、豊富な繊維質が腸内の老廃物を排泄し、便秘を解消して血液を浄化。熱冷ましや強精効果も得られます。

トマトについて

おなじみの「リコピン」を多く含む強い抗酸化作用&抗ガン作用を持つと言われています。リコピンは太陽にあたって熟していくに連れて生成されるので、室温において熟するまで待つほうがいいでしょう。

yonyon

Chrith Farm

クリスファーム

キトテノワに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

母の日



5月13日(日)は母の日です。

ヴァーヴレイでは、

「Thanks mom!」のメッセージ付きクッキーや贈って嬉しい、贈られて嬉しい♪可愛いブーケと焼き菓子のセットなどなど、多数ご用意しています。是非、足を運んで下さい!お待ちしております。

Event Calender

イベントカレンダー

喜ばなお産と子育ての会 × キトテノワ

5/18

5月18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。

いっぶく木の芽茶屋に 参加します。

5/27

5月27日(日)

旧葉原小学校の校舎で地元の野菜などを販売するイベントに野菜を使ったロールケーキやワッフル、ドリンクを持ってキトテノワも参加させて頂きます。是非遊びに来て下さい!!

詳しくはキトテノワもしくはいっぶく木の芽茶屋運営委員会 まで。当日は、キトテノワは通常通り営業しています。

敦賀キャンドルナイト @グリーン

6/16

6月16日(土)
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。

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敦賀で講演会も行い、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つてのものと感じてしまします。

現在、僕が暮らす鎌倉という土地もやはり縁あつてのものなのでしょう。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はこちら♪

