

# キトテノワ新聞

No.15 June / 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。

梅雨時には、お日さまの陽のエネルギーがいっぱいの乾物や海藻類を食べるとよいと言われています。食品庫に眠っている保存食品の整理と、梅雨シーズンに不足しがちな栄養補給の両方を兼ねておいしく無駄なく乾物や海藻を使いきる。めぐる季節のなかで日本人が習得してきたまさに生活の知恵ですね。



## 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、きょうねんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

### 「6月のメインのおかず」

#### 【青大豆の打豆とヤーコンのひじきコロッケ】

福井の伝統食材「打豆」。キトテノワでは、なばたけ農場さんの希少な青大豆の打豆を使っています。これに、またまた珍しい重武農園さんのヤーコンを合わせてたっぷりひじきを加えたコロッケが出来上がりました！

甘味と旨味の強い青大豆とヤーコンのシャキシャキ感、ミネラル豊富なひじき♪キトテノワならではの滋味深い一品で皆様に元気になって頂きたい！

#### 【車麩の油淋鶏風】

車麩シリーズは中華の定番油淋鶏に挑戦！

カリッと揚げた車麩に、白葱と生姜を沢山加えた甘辛のタレを絡め、更に紫玉葱のスライスのをせて爽やかに仕上げました。

ヘルシーなのにガッツリ満足。ご飯の進む一品です♪

yonyon

## Foods

カレーのこと

様々なスパイスを使ったカレーは、しばしば薬膳と呼ばれることも…。夏の暑さの中、食欲をアップし、弱った消化器系を助ける効果のあるスパイス。一年中熱い国インド。その長い歴史の中で育まれた智慧を取り入れ、日本の暑い夏を元気に乗り切りましょう！

キトテノワのチキンカレーは16種類のスパイスを使っています。そんな代表的な身体に良いスパイスの一部をご紹介します。

クミンシード：強い刺激的な芳香と、わずかな苦味と辛味。健胃・消化促進・解毒。

カルダモン：スーッとする特有の芳香。疲労回復、整腸効果。ターメリック：独特な土臭さ。抗酸化作用、胆汁の分泌を促進、肝機能障害の予防。

クローブ：非常に強い香気。消化機能の促進、体を温める。コリアンダー：独特の芳香。甘くマイルドな味、かすかな辛味。消化促進作用、肝臓障害の緩和、整腸作用。

チリ：強烈な辛味。食欲増進、発汗、神経痛、消化不良。

## Cafe チェー

### 夏の定番メニュー 「フルーツチェー」登場！

暑さが本格的になるとベトナムのあんみつ風デザートイメージして、暑くほて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す。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♪さらにフルーツをトッピングします。

フルーツチェー ¥680



## Event Calender イベントカレンダー

### 敦賀キャンドルナイト @グリーン 2012

6/16

6月16日(土)  
15:00~20:00  
(雨天の場合、17日(日)に順延)

参加費：無料

場所：カフェグリーン(松原公園内、観光案内所横です)

連絡先：

※駐車場は、主催者側ではご用意しておりません。お近くの方はぜひ自転車で、またお車でお願いの方は、浜グラウンド駐車場などをお使い下さい。

(自宅に眠っているキャンドル&敷物&マイ箸&マイカップをご持参頂けると、より楽しいです！)



### 当日のスケジュール

15:00~ 食べて買って、楽しんで...  
フリーマーケット♪

#### 出店予定

Aiju(タロット占い)

iku(手作り石鹸)

ヴァーグレイ(ケーキ&焼菓子)

キトテノワ(カレーナン&重ね煮味噌汁)

グリーン(カフェ)

瀧澤助産院(展示)

Terima Kasih Candle(キャンドル)

ドラジェ(ハーブティ)

Heal(足つばマッサージ)

昨年、好評だった「レモネードスタンド」が今年も登場します!!売上金は、震災にあっ  
た子供達のために募金します。

### 喜ばなお産と子育ての会 × キトテノワ

6/15

6月15日(金)  
13:30~15:30  
2200円(お食事&お菓子&ドリンク付)  
予約制

講師：勝田人世 JMA認定ハーバルセラピスト

今回は、メディカルハーブの先生をお招きして、「オムツかぶれにバッチリ!保湿たっぷり軟膏」を一緒に作りましょう♪

### ダーさんのタイカレーの会

7/13

7月13日(金)  
13:30~15:30  
定員：15名  
予約制

タイから日本に嫁がれたダーさんのタイカレー&サラダ&デザートなどのタイ料理を食べて頂ける会です。詳細は後日HPにて。

16:00~18:00 冷茶の作り方体験!  
100円(水筒持参の方50円)所要時間:5分

16:30~17:00 きらきらくらぶ・  
絵本ライブ

お子さんも楽しんじゃおう〜♪

18:30~20:00 名田庄太鼓、ベ  
リーダンスやライ  
ブなど

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>

キトテノワのメルマガ登録  
こちらから♪



c a f e 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