

キトテノワ新聞

No.25 may / 2013

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

お天気がいいから外に出かける機会が多いこの季節。実は、紫外線も多い時期ですので、日焼け対策もしっかりしたいですね。食事の面から言いますと、ビタミンCやE、ペーカロチンやリコピン酸など積極的に摂り、内側からの対策も効果的です♪



Lunch

ランチのこと

野菜たっぷりランチ

¥1050

キトテノワの「野菜たっぷりランチ」は、動物性のもは使用せず、植物性のみでお作りしています。そして、素材はなるべく無農薬・無添加なものを選び、自然なおいしさが感じられるように、そして元気パワーがいっぱいお届けできるように…出来るかぎり手作りにこだわってお作りしています。

「5月のメインのおかず」

「車麩のユーリンチー」

油淋鶏とは、から揚げに刻んだ長ネギをのせて、甘い酢醤油のタレをかけた中国料理。これを車麩を使ってキトテノワ風にアレンジします。

「ひじきと打豆のほっこりコロッケ」

なばたけ農園さんのいろんな色の打豆を使ったコロッケ。見た目も食べた後もほっこりするおいしさです♪

副菜

カラフル野菜のジュレソースがけ
たけのこの木の芽おえ 一春の山菜を添えてー
新玉ネギのオープン焼き
など…



きとてのえん

増山理人

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、鎌倉在住の旅と海をこよなく愛する、リッパ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支援活動や写真展など、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。

その9

我が家に赤ん坊が生まれました。少し前まで妻のお腹の中でモゾモゾ動いていた顔の見えぬ謎の生命体が、今こうして僕の傍らにいたことが不思議でなりません。僕も、妻も、親も、そしてこれを読んでいる方々もみんな母親のお腹の中で魂が宿り、うごめき、この世に生まれてきたことを思うと何だか生命の神秘を感じてしまいます。

我が子は何も持たず裸の姿で生まれてきました。当たり前のことなのですが、人は裸で生まれ、裸で旅立っていく存在であることを改めて気付かされたのです。僕たちも裸で生まれてきたのですが、いつの間にか心にも体にも何重もの殻をまとい、物に包まれ、自然から遠ざかり、大地をも汚れてきました。いずれ裸で旅立つ存在である僕たちの人生にはいったい何が必要で、どのような生き方をすべきなのか、我が子の誕生を期に思いを巡らせてみました。よりシンプルな生活、そして生命を育む環境と文化を残していくような生き方をしていきたいと思いました。

増山理人さんのプロフィール：
「世界が今よりもう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/>



Information



生命を育む農場「なばたけ農場」さんから、いろんな色がかわいい打豆が届きました。5月のメインでお出ししているコロッケにも使わせて頂いています。

ぜひご自宅でもお楽しみ下さい♪

青大豆の打豆 ¥540
黒豆の打豆 ¥675
赤大豆の打豆 ¥600

第8回クラフトマーケットに参加します

5月18日(土)&19日(日)

10:00~17:00

会場：敦賀駅前商店街アーケード

キトテノワ、パンかあさんぽこぼ

こ、pinon-pinon は、「町家テナントミックス事業」のPRを兼ねて本部にて出店しています!!

キトテノワはお弁当やお野菜スイーツを持って参加しますので、ぜひ遊びに来て下さい!!

詳しくは、港都つるが株式会社
0770-20-0150
www.tmo-tsuringa.com



café 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

喜ばなお産と子育ての会 × キトテノワ

5/24

5月24日(金)

13:30~15:30

2,000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。キトテノワからは、車麩の使い方をお伝えします。

ひとちゃんのアロマで ほんとひといき講座

5/31

5月31日(金)

14:00~16:00

1,800円(スイーツ&ドリンク付)

予約制

定員6名

勝田人世(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)

17世紀、18世紀にドイツの「ケルンの水」と呼ばれているいくつかの伝統のハーブで香りをつけた水がオーデコロン語源になったと言われています。今回は、調香師気分を味わいながらオリジナルオーデコロンを作ります。

キトテノワのBGMでもお馴染みの

「羊毛とおはな」が三国湊座にやってきます!

5/26

チケット販売中ですよー♪

5月26日(日)

三国湊座

住所 福井県坂井市三国町北本町4-6-48

開場 18:00 / 開演 19:00

料金 ¥3,800(1drink別 ¥500)

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。

キトテノワのメルマガ登録はこちら♪

