

キトテノワ新聞

No.24 apr / 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。

今年は桜の開花が早いようで… 私たちのカラダにも何らかの影響があるのかもしれないね。一般的に春は、ホルモンのバランスが乱れ体調を崩しやすい季節。早めの睡眠、精神をゆったりとさせる事を心がけましょうね。春を見つげにウォーキングに出かけるのもオススメです♪



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。

「4月のメインのおかず」

[ごぼう そぼろのレタス包み]

ごぼうやヤーコンなどをたっぷり使ったそぼろをレタスに包んで…食物繊維をしっかり摂ってデットックス♪

[春の車麩唐揚げ]

— 梅ソースで —

キレイなピンク色をした梅酢は、身体にいい事いっぱいしてくれます。特に肝機能が落ちるこの時期にオススメです。

副菜

切り干し大根のナポリタン風のり塩ポテト
人参の塩麹マリネ など…

中川亜矢子

Information



© 港都つるが株式会社

2月に新聞で発表されましたように、キトテノワは25年10月にOPEN予定の博物館通りの町家プロジェクトに参加することになりました。現在の場所からは移転しての参加になりますので、参加するかどうするかは随分と悩みましたが、山と海に囲まれ自然豊かな敦賀が大スキで、そこに住むみんなともっと繋がっていきたいという思いと、食を通じて私達にできる事をさらに広げて行きたいという思いから決断しました。

自然の中で、いつもと少し違う気分がゆったりして頂き、食を通して学びと交流があり、おいしい料理と笑いがあるお店づくりをしたいという思いで始めたキトテノワ。その思いは変わらなく持ちつづけ、もっと輝かために努力していきますので、今後ともあたたかく見守って下さい。そして、是非お気づきの点は気軽に声をかけて頂けるとうれしく思います。私たちの成長の糧にさせて下さい。よろしくお願ひいたします。

きとてのえん

増山理人

今から15年ほど前、旅好きな美女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8

昨年10月末、13年ぶりにインドへ行ってきました。旅の途中、インド最大の都市であるムンバイに立寄り、ドラヴィという地区を歩いてきました。ここは映画「スラムドッグ ミリオネア」で有名になったスラム街で実に100万人ほどの人々が暮らしていると言われていました。

マヒムという最寄りの駅を出ると線路脇にはバラックがひしめき合い、散乱したゴミの中で子供達が遊ぶ光景を目にしました。街を流れるドブ川はゴミで覆れて異臭を街中に漂わせており、そんな場所で淡々と日々を生きる人々の姿がありました。暑さ、臭い、騒音、そして混沌とした視界、その場にいることさえも堪え難いほど劣悪な環境でした。

世界の人口は増加傾向にあります。実はそのほとんどがこのようなスラムで増加していると言われています。富と貧困、その二極化がさらにコントラストを強めるこの世界で、私たちの生活がどれだけ満ち足りたものであるのか忘れてはいないでしょうか？今私たちが世界の為にできる最初の実践が「足るを知る」ことなのだとこのスラムを歩いて感じました。

増山理人さんのプロフィール:

「世界が今よりもっと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/>



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 10:00~17:00
定休日 火曜日

Event Calender

イベントカレンダー

気楽なお産と子育ての会 × キトテノワ

4/19

4月19日(金)
13:30~15:30
2,000円(お食事&お菓子&ドリンク付)
予約制

講師:山岸浩代さん(柳川にてリフレクソロジーのお店「heal」をしています)

今回は、healの山岸さんをお迎えして、リフレクソロジーの極意を教えてくださいます。

ひとちゃんのほっとひといき講座

4/26

4月26日(金)
14:00~16:00
1,800円(ドリンク付)
予約制

定員6名
勝田人世(AEA J認定アロマセラピーインストラクター)

サンダルの季節が近づきました!

乾燥しやすいかか…ガサガサになっていませんか?今回は、皮膚の保護パッチリのカレンデュラオイルと皮脂バランスを調整するゼラニウムを使ってかかとケア軟膏を作ります

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。

キトテノワのメルマガ登録こちらから♪

