

# キトテノワ新聞

No.27 July / 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。

いよいよ夏本番をむかえ、梅シロップや梅の甘露煮など青梅の保存食づくりに忙しい毎日です。これからはプラムに杏…果実酒にしたい果物もたくさん登場しますよー。自分で作ると愛おしくなってホント美味しいですので、オススメです。これから本番の赤しそもジュースにして飲むと夏バテ予防にも効果大ですよ☆



## 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。

### 「7月のメインのおかず」

#### 【車麩の唐揚げ カレーソース】

スパイスの持つ成分は、整腸、消化促進、健胃、食欲増進など、夏バテに疲れてしまった内蔵を元気にしてくれるものが、多く含まれています。夏にカレーが食べなくなるのは理に当たっているんですね。

#### 【ニラとパプリカのジョン】

たっぷりのニラを使ったジョンは、韓国料理のチヂミのようなもの。カロテン、ビタミンB2などを多く含むニラは、冷え性緩和、整腸作用、疲労回復の効能があり夏にたっぷり食べたい食材のひとつです。

#### 副菜

ナスのジンジャーソース和え  
ミックスビーンズの辛いペペロンチーノ  
ごまだれ冷製うどんパスタ  
重武さん家のリーフレタスサラダ

## 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10

娘が生まれて3ヶ月が経ちました。生まれた直後の細くか弱い体を思えば体もずいぶん大きくなり、こちらも幾分か育児に慣れてきて赤ん坊のいる暮らしの楽しさを味わえるほどになってきました。

先日、娘を連れて早速キャンプに行ってきました。初めての遠出で心配や手間もありますがこれも今後のための訓練だと思いい、最低限の荷物をまとめて富士山麓の湖まで足を伸ばしました。まだ娘は母乳があれば十分なので旅も以外と楽なものです。

夜、辺りは闇と静けさに包まれた頃に火を焚きました。パチパチと音を立てて燃える炭火で暖をとりながら娘は母乳を飲んでぐっすりと眠りました。大自然の中に漂う純粋で清らかなエネルギーを体一杯に吸い込んだのでしょうか、いつもにも増して深く眠っているようでした。

これから人間社会で生きていく訳ですが、同時に自然の生物社会の一員でもあることを忘れぬよう、こちらからも娘を大自然の中へ連れ出そうと思います。

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/>



## スタッフ募集中!!

皆様からも「楽しみにしてますよー♪」とか「いつからですかー?」とお声をかけて頂いています『敦賀博物館通り』のOPENは10月中旬を予定しています。食を通して心もカラダも元気に…!!!という思いでただいま準備に走り回る毎日です。そこで、私たちと一緒に働いて頂ける人を募集いたします!!詳しくはスタッフにお尋ね下さい。パティスリー ヴーヴレイでも募集しております。奮ってご応募ください!

## Health

いちぶつぜんたい

### 一物全体

マクロビオティックの基本的な考え方の一つに『一物全体』というものがあります。皮やひげ根を捨てずに食べるって事!!実は皮の部分にうまみや栄養素がいっぱいなんです。あくもうまみに変わるんですね。今まで捨てていたものがうまみに変わる→ゴミが減る&手間も減るって事。例えば今まで捨てていた玉ねぎの皮を使ったスープは、血圧を安定させる効果もあります。ぜひやってみて下さいね。



さっちゃん&かよ

### 玉ねぎの皮を使ったスープ

1リットルの水にたいして2~3個分の玉ねぎの皮を入れて、沸騰後3分程度煮込めばスープの出来上がり。お好きな料理のダシに使って下さいね。



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 営業時間 ー 10:00~17:00  
kitotenowa.com 定休日 ー 火曜日

イベントカレンダー

## Event Calendar

妊産婦対象の味覚講座

「マタニティ お腹  
すくすくレストラン」

7/12

7月12日(金)

13:30~15:30

対象妊婦さんとその夫。

1,000円(対象者外2,000円)

(お食事&お菓子&ドリンク付き)

定員:同伴者の方を含めて15名

母子健康手帳をご持参ください

喜ばなお産と子育ての会×  
キトテノワ

7/19

7月19日(金)

13:30~15:30

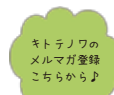
2,000円(お食事&お菓子&ドリンク付)

予約制

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、**お料理のコツ**をお伝えします。

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はこちら♪