

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

6/17

6月17日(金)
13:30~15:30
2000円(お食事&お菓子&ドリンク付)
予約制

ご好評にお応えして今回も、産前産後のお母さんを対象にした講習会です。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。

ひとさんの ほっとひと息 アロマセラピー講座

6/24

6月24日(金)
14:00~15:30

~ハンドトリートメントでリラックス~

講師: かつだ ひとよ AEAJ 認定アロマセラピスト
1,800円(ドリンク&プチデザート付)

定員: 10名

予約制

持ち物: 筆記用具、バスタオル、ウェットティッシュ

『毎日の忙しい生活の中で少しでも自分へのご褒美のひととき…』

簡単セルフハンドトリートメントをマスターしましょう♪大切な方にも施術できるハンドトリートメントにもチャレンジします。

和気あいあいと楽しくほっとひと息ついてみませんか?』



キャンドルナイト

6/11

6月11日(土)
@松原公園内 カフェ グリュウン
雨の場合は、12日に順延。



12:00 - 18:30 **フリーマーケット**

手作り雑貨、アロマセラピー、ハーブティー、蜜蝋手作りクリーム作りなどなど

レモネードスタンド

地震の被害をうけた子供たちを支援するため救済の子供たちが1杯100円のレモネードを販売します。ぜひ遊びに来てください。

きらきらクラブ 絵本ライブ

(子供たちも参加できます)

15:00 - **市民吹奏楽団の演奏**

17:30 - 18:30 **海辺でヨガ**

19:00 - 20:00 **キャンドルの灯りの
中でライブなど**

ゆるい感じでやっていますので、お気軽にお越しくださいませ。

キトテノワ新聞

No.4
June / 2011

新緑の緑が目に見え新鮮さを与えてくれるこの季節。その葉っぱをそよそよと奏でてくれる風は、この季節ならではの心地良さを感じさせてくれます。キトテノワの周りでもたくさん緑や風が気持ちいいです。ぜひ巡る季節を楽しみにお出かけください ♪



Lunch

6月のランチ

よんよんシェフから今月のメインおかずの紹介です。

牛蒡とオートミールの 黒酢あんかけ団子

アク抜きをしない牛蒡をじっくり煮込んで甘みを出し、オートミールと併せて揚げ団子に。黒酢を使ったこっくりと深みのあるあんを絡めて、食欲の落ちた身体に元気を取り戻しましょう! ポリフェノール、必須アミノ酸、食物繊維たっぷり、美しく若返りたい方にオススメです♪

いろいろ野菜のオープン 焼きバルサ味噌ソース

カラフルなお野菜をいろいろ重ねてガーリックとオリーブオイルでオープン焼きにしました。と、ここまでは想像のつく味。これに私はバルサミコと味噌をベースにしたオリジナルのソースを合わせてみたくて。豊富なビタミン類に未知のソースの味がどう絡むのか チャレンジャーのあなた! オーダーお待ちしております(笑)

『野菜たっぷりランチ』のメインのおかずは2種類からひとつ選べます♪

Chrith Farm

クリスファーム

田植えをする前には「代かき(しろかき)」を行います。水田に水を入れ硬くなった土を砕きトトロ口に仕上げている作業。トラクターを操作しながら水面を見ていると、溶け出したチョコレートシェイクにも見えてきます。座席から見えるのは土だけではなく、おたまじゃくしやあけら、タニシといった生き物たち、たまに亀なども遭遇します。『生物多様性』という言葉が最近CMで耳にすることがあるのではないのでしょうか? 農作業が始まる頃から水田では小さな生き物たちが活発に動き出し、鳥や小動物のエサ場となっています。今月末からはまた螢が飛び交うことでしょう。



クリスファーム 杉田寿男

Foods

キトテノワカレー
について

キトテノワのカレーは、
本当にインド人直伝
なんです。

インドとの縁があって20年近くインドとの交流のあるオーナー夫妻が、ヒマラヤの山の奥の小さな村で出会った、インド在住35年のイギリス人、お料理大スキなクラウディアさんと娘のマドゥさんから教わったカレーとチャツネ。それにムンバイでヨガ哲学を教えるヨギのディーパック氏からの秘伝のエッセンスを詰め込んだカレーなんです。



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