

# Event Calender

イベントカレンダー



## マックス座談会

8/8

8月8日(月)  
19:00~21:00  
2000円(軽食付)

オックスフォード大学生物学修士、京都在住。

自分らしく生きる、自己責任、自由に生きる  
コツをたっぷり伝えます。

メールや電話でのご予約お待ちしております。  
電話番号: 09077426248 (板垣伸英)  
メール: funofuno358@mm.rcn.ne.jp



## キトテノワ感謝祭 Vol.2

9/18

フリーマーケット  
9月18日(日)・19日(月)  
10:00~16:00  
フリーマーケット出店者募集中!

自然が大スキ、おいしいもの大スキ、手作り  
で心のこもったものが大スキな人たちが集  
まって、売ったり、買ったり♪  
キトテノワのデリランチBOXが楽しめます。  
ライブも只今計画中!

ランチバイキング  
9月21日(水)・22日(木)

毎回たくさんの方から楽しみにしていただい  
ているランチバイキング♪

予約制  
詳細は感謝祭チラシにて...



cafe 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

# Chrith Farm

クリスファーム便り

福井県自然環境課主導の下、生き物の種類  
や個体数を調べるための調査が、クリスファームの圃場13枚において、今月から冬場にか  
け行われることとなりました。

昨年末から飛来していたコウノトリを呼び  
戻すための餌場の確保を目的とした調査のよ  
うです。

稲を踏み倒す害鳥だったコウノトリが、今  
や天然記念物となり環境保全の先導役となっ  
てくれています。

昔の人は言いました。「種は3粒蒔きなさい。  
1粒は鳥のため、1粒は虫のため、もう1粒  
が芽を出して育てばいい」。

実際このようにうまくはいきませんが、価  
格や収量だけを重視する考え方が見直される  
ことに期待をしています。

クリスファーム 杉田寿男

# Sweets

カルナさんのゼラート

キトテノワのパフェなどで使っているゼ  
ラートは坂井市三国町の「カルナ」さんから  
届きます。

自給自足に近い生活「農のある暮らし」を  
している『おけら牧場』のとれたて牛乳と卵、  
小麦粉。そして厳選された野菜や果物、豆乳  
を中心に新鮮・安心・安全なゼラートは、  
甘さ控えめでやさしい味♪

このおいしさを味わえるのは敦賀ではこ  
こだけ☆ ホントおいしいんですー!

# キトテノワ新聞

No.6 aug / 2011

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。



食べる事は暮らすこと。  
食べる事はいのちを頂くという事。  
食べる事で、四季めぐり・太陽の力・自然に感  
謝しながら生きることを教えてもらっています。

# 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、きゅん  
どんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

## 「8月のメインのおかず」

### 【若狭産ワカメの豆腐おやき】

地元の方ならこのワカメの特別な美味しさはご  
存じでしょう。遠くからお見えのお客様にはぜ  
ひこのスペシャルな風味を味わって頂きたいで  
す!

### 【車麩の香草パン粉焼き】

まるでフレンチ?イタリアン?爽やかなフレッ  
シュハーブをたっぷり使って、車麩をパン粉焼き  
にしました。オリジナルのソースで車麩の新しい  
楽しみ方を提案します。



## 夏休み限定! インド風 ターリーランチ

3種類のカレー(チキン、  
ほうれん草、豆)、ナン、  
ライス、ラッシー

この時期のみの企画です  
なのでお見逃しなく!

¥1350

# Cafe

カフェのこと

## フルーツチェー新登場!

ベトナムのあんみつ風デザートをイ  
メージして、暑くほったカラダを  
クールダウンしてくれるドリンクが  
登場しました。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  
♪フルーツをトッピングしました。

フルーツチェー ¥680

# 今月の旬

ココナッツミルク

夏にたくさんなるトマト、きゅうり、な  
すに共通する成分は、カリウムと水分が  
多いこと。カリウムは体内にこもった陽  
性(ナトリウム)を打ち消し、水分は血  
液濃度をうすくします。だからカラダが  
涼しくなってしのぎやすくなるのです。

夏野菜同様カリウムと水分の多いココ  
ナッツミルクも夏にぴったり!ココナ  
ツミルクには、鉄分がたっぷり含まれ、  
新しい血液を作り出す作用と、毒素を排  
出する浄化作用をがあります。利尿を促  
すため、むくみが取れ、すっきりした体  
形に!また、「美肌の元」といわれる必須  
脂肪酸を豊富に含み、肌のツヤ、ハリに  
効果的。美容と健康維持のための効能を  
含んでいます。さすが南国フルーツ、暑  
さからくるだるさにめっぽう良さそうで  
すね。