

# Event Calendar

イベントカレンダー



## クプさんのイベントに参加します!

9月11日(日)  
10:00~17:00  
入場料無料  
近江舞子南浜白汀苑前

キトテノワはこの日、クプさんのイベント「素のままの一日」に参加します。ステキなイベントですので是非皆さんも遊びに来て下さい。

【綺麗な自然に感謝しそこに素敵な笑顔があふれる1日となりますように!】

③お天気の場合は、キトテノワは臨時休業となります。  
雨天の場合は、キトテノワは参加いたしません。  
通常通りの営業となります。

9/11



## 喜ばなお産と子育ての会 x キトテノワ

9月16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。

9/16



## キトテノワ感謝祭

Vol.2 雨天決行

フリーマーケット  
9月18日(日)・19日(月)  
10:00~16:00

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。

18日出店予定の方々

重武農園さん・chau\*chauさん・草花さん・ドラジェさん・  
ファルヴェさん・陽だまりさん・Relationさん(予約制)・  
ヴェレイ・キトテノワ

19日出店予定の方々

重武農園さん・草花さん・福地ガラス工房さん・marcoさん・  
Terima Kasih Candleさん・Healさん・結びやさん・ヴェレイ・  
キトテノワ

9/18

9/19

## ランチバイキング

9月21日(水)・22日(木) ¥2,000 ドリンクバー付 制限時間80分 予約制

- ①11:00~12:20
- ②12:30~13:50
- ③14:00~15:20

バイキングは野菜たっぷりデリがたくさん並びます♪  
卵や乳製品を使ったデリも登場しますのでおたのしみに!  
一度は食べて欲しいインド風チキンカレーも登場します!

9/21

9/22



## 前田優子 LIVE

10月23日(日)  
17:00 Start

一昨年大好評だった日本を代表するブラジリアンシンガー前田優子さんのライブ

詳細は近日中にwebで...

10/23



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

# キトテノワ新聞

No.8 oct / 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。

秋口は、身体を温める食べ物に切り替えることがポイント。料理法も、サツと火を通すだけでなく、じっくり煮込んだものを増やして行って下さい。



## 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、きょうちんどんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

秋の作物は、米や豆など私たちの血となり肉となるものが多いのが特徴です。身体を作る材料としては最高なのですが、おいし過ぎてつい食べ過ぎてしまうのが難点。秋は食べた分、どんどん動いて下さい。代謝能力が高まり、カロリーの高い秋の食べ物の、消化を助ける事ができます。秋のうちに基礎代謝を高めておく事で、代謝機能が弱まる冬の身体の補強にもなります。

## 「10月のメインのおかず」

### 【秋野菜の豆乳グラタン】

キトテノワ open から2年、試行錯誤の末にやっと完成した豆乳ホワイトソースはスタッフにも大好評!旬の野菜とアツアツのグラタンにしました。

### 【車麩のベジチャーシュー】

初挑戦のチャーシューです!車麩シリーズ、ついここまで来ました!

yonyon



## Bio

ビオのこと

### ビオが普通にあるドイツの暮らし

ここドイツでこの数年、ブームになっているのが「ビオ」(Bio)、オーガニック食品です。何も特別なお店で買う必要はありません。普段使いの普通のスーパーマーケットに常にあります、オーガニック食品。

オーガニック団体の認定Bioシールのついた食品は、野菜のみならず、乳製品、ジュース、パン、ジャム・蜂蜜、肉、冷凍食品と幅広くあります。ビオ専門のスーパーマーケットともなると、食料品のみならず、化粧品や洗剤といった家庭用品にまでいたる充実した品揃えです。こうしたビオ製品の Packaging にもこだわりがあり、100%リサイクル可能な素材を使っているのです。

そして、こうしたビオ製品、お値段が他のものよりも少しだけ高いのですが、まだまだこのビオブームは続く見通しです。

ドイツは決して美食の国として名を馳せているわけではありません。ドイツの主婦がお料理上手というわけでもありません。それどころか、夜ご飯は、火を使わずにパンとハムとチーズと行った冷たいお食事ですます家庭が多い国です。そんな国民のこのビオへの関心がどこからくるのかとちょっと不思議な気がしませんか?

ドイツは環境先進国です。ドイツ人がもつ環境問題への意識の高さからこのビオブームがきているのではないかと思います。

ドイツ在住ライター: 和田 かおる