



ゴニレス・かふえ・トントン ニュース

9月号

夜空の星や月がともきれいに見える季節になりました。日中は蒸し暑くてもすっきりと涼しい夜風やすがすがしい朝の空気は「中頓別らしさ」を感じさせてくれます。今年は天候不順で作物の出来はまいちのようですが、負けずに突った野菜たちに、思わず「頑張ったね!」と声を掛けたくなりました。形がヘンテコでもちっぽけでも感謝、感謝! 食物を大切に無駄にしない生活を心がけたいものです。

9月のトントン・カレンダー(昼食献立予定表)

日曜日	火曜日	金曜日
2 秋刀魚の炭火焼と なすとインゲンの炒め物	4 串カツと なかとん牛乳のポターージュ	7 秋の里味ごはん かぼちゃの煮物
9 (薪運び作業日です) 豚汁とさつまいもの天ぷら	11 バカボン・シェフの テイクアウト 本町 リベンジ・メニュー!	14 イカ大根と 中頓別産のきのこ汁
16 豆腐ハンバーグと ポテト・サラダ	18 ネパールカレーと トマトとアボガドのサラダ	21 名寄・日進から おると・古屋シェフ登場!
23 変わり巻き寿司と 茶わん蒸し	25 マカロニ・グラタンと 季節野菜の中華スープ	28 鮭のコロッケと 白菜サラダ
30 ダリン・シェフの 鮭のマヨネーズソース焼(予定)	10月2日 玉ねぎと大根の味噌おでん	10月5日 千キン・カツ

♡♡9日(日曜日)は薪運び作業がありま〜っす♡♡

黄金湯通信にありますように9日は久々に薪運び作業を予定しています。薪運び作業のお手伝いに来てくださったボランティアさんにはささやかなお礼の気持ちをおこめてトントンでの昼食をご用意します! 当日トントンは通常営業もしていますが、そのような状況で少々バタバタしていますのでご了承ください。メニューは豚汁とさつまいもやナスの天ぷらです♪

※21日(金)は名寄のおるとさん※ 午後2時頃より三樹シェフによるオプアート講習!!

立ち上げから絶大な応援とご協力を戴いているおるとさん、今月のワンディは21日です。いつものお願いで恐縮ですが、どうぞご予約はお早めに!! また、今月はランチ終了後に三樹シェフが「オプアート」の実演講習をする予定です。「今、人に教えられるのってこれくらい...」という三樹シェフですが、いったいオプアートって何?? 参加は無料ですが準備の都合で、こちらもご予約くださ〜い!

♪毎週土曜日の夕方は黄金湯マルシェ♪ 再開中!!ふれあい農園の無農薬・無化学肥料野菜♪

今年で最後...と宣告されたふれあい農園。今採れたて新鮮野菜が毎週土曜日の夕方に運ばれています。生産者は野菜の出来が悪いことを嘆いておいでですが、味は上々で人気があります。土曜日の銭湯営業時間中(16:00~21:00)と翌日曜日のトントン営業中に販売していま〜す。