



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2015. 12月1週号

提出日

11/ 火 水 木 金  
24 25 26 27

配達日

12/ 火 水 木 金  
1 2 3 4

翌々週分配達日

12/ 火 水 木 金  
8 9 10 11

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

## 惣菜 COOKED FOOD

# クックたかくらのお惣菜、 おいしくリニューアル

オルター取扱品は100%オルター食材になりました。



## (有)クックたかくら

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



高倉 正雄さん(後列右から2人目)、尚さん(後列右から3人目)、久江さん(後列右から4人目)

### オルター食材100%で

東京都東久留米市の(有)クックたかくら 高倉 正雄、久江ご夫妻は、これまでオルター食材や仲間の団体のこだわり食材を使って、安全、安心のこだわり手作り惣菜を作ってきましたが、このたび、オルター向けの惣菜については、100%オルター食材に切り替えることになりました。当然のことながらおいしさは一段とアップしました。

### もったいないが出発

クックたかくらの奥様、高倉 久江さんの実家が茶園だった関係で、高倉 正雄さんはかつてお茶の卸業を営んでいました。お嬢さんがアトピーになってしまったのがきっかけで、食べもの大切さに気づき、始めたのが自然食品店でした。

そんなおり、関東のある消費者団体と出会い、有機農業の農家に出かけて行く機会がありました。すると、

十分に食べられるのに、規格外として捨てられていく野菜が畑にあることを目にしました。もったいないなと思い、何とかそれを利用することはできないのかと考え、工夫してお惣菜を作ってみたところ、おいしいとの評判を得て、安全にこだわった惣菜作りがスタートしたのでした。

お惣菜ほど添加物が多種多様に使用されているモノはありません。当然のことながら、クックたかくらでは一切添加物を使いません。調味料などの原材料も限られた中で、モノ造りをしなければなりません。それだけに、納得できる味にするためには開発に人一倍気を使い、大変な苦労と忍耐強さが必要でした。

味付けは、素材そのものの良さを損なわないこと、体にも優しくおいしいことを念頭に、全般的に薄味に仕上げています。また、冷凍で各家庭に届きますので、もう一度温め直して食べるときに、ちょうど食べごろの食感になるように仕上げられています。

### 少量多品目を手作り

加工場は家庭の台所を大きくしたようなもので、鍋、釜を使った手作りです。大量生産でなく、少量多品目を人手をかけて丁寧に作っています。したがって有害なものが混入する恐れはありません。もちろん、洗浄には石けんを使っています。

したがってクックたかくらが作るお惣菜は、いわば家庭料理の延長にある手作りです。久江さんが主として製造の腕をふるっています。1995年からは長男の尚さんも手伝っています。

オルターとの出会いは、奈良よつ葉牛乳を飲む会の清水 章子代表からの紹介でした。

オルターとしては、家庭用はもとより保育食、老人食などに惣菜のパラエティーも充実していきたいので、その力になっていただければと期待しています。

## クックたかくらの 惣菜

●原料

100%オルター食材

野菜	オルターの生産者のキャベツ、ハクサイ、タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、ホウレン草、ニラ、長ネギ、レンコン、インゲン、ショウガ など	酢	飯尾醸造 富士酢(京都府産) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span> (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.161参照)
牛肉	知床興農ファーム(北海道産)(オルターカタログ2015年7月3週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	醤油	丸中醤油 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span> (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.158参照)
豚肉	知床興農ファーム(北海道産)(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.76参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span> TONTON(和歌山県産)(オルターカタログ2006年3月1週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span> ポーンフリーファーム(北海道産)(オルターカタログ2015年10月1週号参照)	みりん	角谷文治郎商店 三河みりん(愛知県産) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span> (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.159参照)
鶏肉	米沢郷牧場(山形県産)(オルターカタログ2014年3月3週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	料理酒	大木代吉本店(福島県産) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span> (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.177参照)
たまご	芦田ポーター(オルターカタログ2014年4月1週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	ケチャップ	光食品(オルターカタログ2015年8月1週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>
牛乳	よつ葉乳業 ノンホモ牛乳(オルターカタログ2014年4月2週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	菜種油	堀内製油 (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.167参照)
桜えび	かもめ屋(駿河湾産)(オルターカタログ2007年11月1週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	ごま油	影山製油所(オルターカタログ2011年10月4週号参照)
干しいたけ	やさか共同農場(島根県産)(オルターカタログ2002年3月5週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	コショウ	エヌハーベスト(インド産など) (オルターカタログ2013年11月2週号参照)
生しいたけ	井上椎茸園(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.72参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">☆☆</span> <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	ひじき	芦浜産直出荷組合 (オルターカタログ2009年4月4週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>
小麦粉	金子製麺(オルターカタログ2010年6月1週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	油揚げ	太子屋(オルターカタログ2010年8月4週号参照)
でんぷん	神野でんぷん工場(北海道産)(オルターカタログ2010年2月1週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	かんぴょう	ムソー <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>
パン粉	桜井食品 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>	高野豆腐	信濃雪(オルターカタログ2011年11月4週号参照) <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ND</span>
餃子の皮	キムラ 国産小麦、食塩(メキシコ産)		
いりごま	鹿北製油(鹿児島県産)(オルターカタログ2011年3月4週号参照)		
食塩	赤穂の天塩		
砂糖	新光糖業 甘蔗分蜜糖(鹿児島県産)		