



# ほんものを たべよう

提出日	10/ 火	水	11/ 木	金
	30	31	1	2
配達日	11/ 火	水	木	金
	6	7	8	9
翌々週配達日	11/ 火	水	木	金
	13	14	15	16

### 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。

Alter Weekly Order Catalogue

2018. 11月2週号

## 惣菜 COOKED FOOD

# カリッとしておいしい グルテンフリーの天ぷら

働く主婦を応援します。

## (有)クックたかくら

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)

### オルター仕様の超安全お惣菜

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、オルター向けとして、オルターの認める原材料だけを使用したオルター仕様の惣菜を製造しています(オルターカタログ2015年12月1週号、2016年10月3週号をご参照ください)。クックたかくらさんは他団体へもお惣菜を提供されていますが、オルター仕様のお惣菜はオルターのみへ出荷いただいています。

### 働く主婦の味方

このたび、天ぷらやフライのラインナップを充実させていただくことになりました。揚げものは家庭で作ることもできますが、後片付け、特に油の処理がたいへんです。働く主婦が増えて、揚げものを揚げる余裕のない家庭が増えました。働く主婦の味方となるお助けアイテムです。

また、れんこんのはさみ揚げやさげ青じそ巻きフライなど、家庭では下処理が面倒な揚げものも、主婦のお助けグッズになるでしょう。

### グルテンフリーの天ぷら、カリッとした食感が楽しめます

天ぷらの衣に小麦粉を使いません。小麦粉グルテンが脳内麻薬になることがわかって、グルテンフリーが叫ばれる時代となりました。米粉は油を比較的吸わないので、カリッと揚げられます。その食感の良さに、「あれ?!」と思うおいしさです。



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)

### 旬の野菜・魚が原料です

旬の野菜・魚をふんだんに工夫して使います。四季折々の旬を楽しんでください。

### 少しでも安く提供する工夫をしています

生産の現場では、野菜は作りすぎたもの、形が大きすぎるもの、小さすぎるもの、不揃いのもの、魚は中途半端な漁獲のため雑魚扱いされるものなど、食べる価値は変わらなくても、いわゆるB品扱いとなるものが必ず存在します。これら規格外の良品を生かす工夫をしています。

高倉さんがもともとこの仕事を始められたきっかけが、有機農場の畑の片すみに廃棄されていた不揃いの野菜を見たとき、これをなんとか生かす工夫がないものかと考えたことからでした。

### ていねいに手揚げ

素材を生かすため、ていねいに手作りで原材料を処理していきます。もちろんひとつずつ手揚げの安全・安心の天ぷら、フライです。工場の洗浄にも石けんを使っています。

### とくとくセット、お得です

天ぷらを作る場合、必ず原料の端数が余ったり、多少作りすぎたりします。揚げてしまったものが在庫になると、冷凍焼け

(酸化)の問題が起きますので、いつも在庫をなくし、新鮮な揚げものをお届けしなければなりません。

そのため今後個々の品目に必ずしもこだわらない、福袋式のとくとくセットを企画する予定です。必ず単品購入よりお得なセットになるよう工夫します。「とくとく野菜天ぷらセット」「とくとくさかな天ぷらセット」「とくとくさかなフライセット」をご用意。家族が2~3人の家庭、食べ盛りの子どものいる家庭におすすめです。

### 家庭では磁性鍋、オーブントースターで、できたての味

磁性鍋は、有害なマイクロウェーブを遠赤外線に変換する遠赤外調理器具です。電子が大量に食材に供給されるため、食材が還元されます。すなわち揚げてから時間が経ち、多少酸化してしまった揚げものが、作りたてのおいしさに戻るのです。

磁性鍋で2~3分温めたあと、オーブントースターなどでカリッと焼き上げると、たいへんおいしく完成します。ぜひお試しください。

### クックたかくら祭り

クックたかくらのお惣菜は種類が多く、一度にセールにすると、作るのも選ぶのも大変です。今週から一か月間、クックたかくら祭りでセール企画します。お楽しみに。



**クックたかくら** 東京都  
**13352** 凍 小麥  
**野菜の天ぷらセット** 1人前(5種)  
**540**円 Sale

オルターの野菜を米粉の衣でカリッとした食感に揚げてあります。食材は旬に合わせて変動。  
原材料:旬の野菜(さつまいも、れんこん、玉ねぎ、舞たけなど)、米粉、なたね油



**クックたかくら** 東京都  
**13369** 凍 卵 小麥  
**きびなごのフライ** 80g(7尾前後)  
**325**円 Sale

小魚の丸ごとフライ。頭から丸かじりして、おいしくカルシウム補給を。揚げてあります。  
原材料:きびなご、小麦粉、パン粉、卵、なたね油、塩、胡椒



**クックたかくら** 東京都  
**13376** 凍 卵 小麥  
**さげ青じそ巻きフライ** 3個入り  
**500**円 Sale

※今回より値上げとなります。  
北海道の鮭と青じその幸せな出会い。切り分けると朱色と緑がきれい。揚げてあります。  
原材料:鮭、青じそ、パン粉、小麦粉、卵、なたね油、塩、胡椒



**クックたかくら** 東京都  
**13383** 凍 小麥 大豆  
**揚げ餃子** 20個  
**618**円 Sale

バック餃子を菜種油で揚げてあります。オーブントースターで磁性鍋で温めるだけでOK。  
原材料:キャベツ、豚肉、餃子の皮、にら、しょうが、でんぷん、醤油、ごま油、塩、胡椒、なたね油



**クックたかくら** 東京都  
**13390** 凍 卵 小麥  
**シイラのフライ** 2枚(120g)  
**370**円 Sale

クセがなく柔らかな食感の白身魚のフライ。タルタルソースを添えても美味。揚げてあります。  
原材料:シイラ(ND)、小麦粉、パン粉、卵、なたね油、塩、胡椒



**クックたかくら** 東京都  
**13406** 凍 卵 小麥  
**豚のメンチカツ** 3個(150g)  
**400**円 Sale

豚肉にキャベツと玉ねぎを加えて揚げました。フライパンで焼いて召し上がり。  
原材料:豚肉、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、卵、小麦粉、なたね油、塩、胡椒



**クックたかくら** 東京都  
**13413** 凍 卵 小麥 乳 大豆  
**コーンクリームコロッケ** 4個  
**525**円 Sale

なめらかなクリーミーな手作りのホワイトソースに、コーンの甘さを加えた優しい味わい。  
原材料:豆乳、コーン缶、玉ねぎ、バター、チキンスープ、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、卵、なたね油



**クックたかくら** 東京都  
**13420** 凍 卵 小麥  
**れんこんのはさみ揚げ** 250g  
**618**円 Sale

歯応えと食べ応えたっぷりの、サイズは不揃いですが、大容量でお得なバック。揚げてあります。  
原材料:れんこん、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、卵、菜種油、塩、胡椒