



ほんものを たべよう

提出日					
12/	火	水	木	金	
	4	5	6	7	
配達日					
12/	火	水	木	金	
	11	12	13	14	
翌々週配達日					
12/	火	水	木	金	
	18	19	20	21	

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. 12月2週号

ピザ PIZZA

焼きたての本格ピザを家庭で

焼き上げるだけのピザと、手作りを楽しめるセットがあります。

(株)アルペンローゼ

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)

オルター仕様のピザ

アルペンローゼ(奈良市)坂本 輝雄代表は、好きな時に焼けば、本格ピザが家庭で楽しめるオルター仕様の冷凍ピザセット「かんたん手作りピザセット」を開発しました。「シュレッドチーズ付き」と「シュレッドチーズ無し」があります。「シュレッドチーズ無し」の場合はご家庭にあるよつ葉シュレッドチーズなどお好きなチーズをご活用ください。

また手作りが面倒だという方のために、アルペンローゼであとは焼くだけになっているピザもあります。ご家庭でオープンなどで焼き上げるだけでお召し上がりいただけます。

今まで口にしたピザとは全く違うたいへんおいしいピザです。お楽しみください。

酵母種だけでも3種類使っています

アルペンローゼのピザは、単なる手作りピザを超えています。たいへん手間をかけ、こだわって作っています。使用する酵母種だけでも3種類使い、それによって絶妙な味を実現しています。アルペンローゼの自家製天然酵母は、ホシノ天然酵母をもとに、奈良正暦寺の清酒発祥の

かんたん
手作りピザセット

ピザ(調理例)

菩提酏という酵母を使ったオリジナル酵母です。

100%天然酵母使用

アルペンローゼのピザは自家製天然酵母を100%使用しています。市販品ではわずか1%の天然酵母しか使用していません。天然酵母使用と謳っている品ものもありません。

グルテンフリーの味方

使用している小麦粉は、国産中力粉を使っています。中力粉はグルテンフリーで問題となっている難消化性的小麦粉グルテンが少なく、腸にやさしく強力粉より安全です。それを時間をかけてじっくり乳酸発酵していますので、グルテンがさらに分解されています。また山本朝子オルター顧問の発芽モード®技術を使った「玄米ミルク種」を使用し原料の小麦粉を一部米で代替しています。

オルターとアルペンローゼでは近い将来、さらにグルテンフリーを徹底したピザの開発を考えています。もうしばらくお待ちください。

無添加ピザ

アルペンローゼではオルター仕様の良質な原料を使用しています。トランス脂肪酸が問題になるマーガリンは使っていません。もちろん食品添加物など化学薬品の使用はありません。体にやさしく、おいしいのは当たり前です。

アルペンローゼについてはオルターカタログ2010年1月2週号「石窯のあるパン屋さん」、2017年6月4週号「小麦粉グルテンを心配しないで食べられる玄米ミルクパン」でもご紹介していますので、そちらをご参照ください。

作る工程も楽しめます。 家庭でオリジナルの工夫も

召し上がる1時間前から自然解凍すれば、焼き立てピザが楽しめます。作る工程を家族や友達と楽しむことができます。好きな具材(野菜、きのこ、ソーセージ、魚介類)をのせ、各家庭こだわりのオリジナルピザが作れます。生ピザ生地はおおよそ直径20cmの円形や楕円形に伸ばしてトースターやオープンで焼きます。

アルペンローゼのオルター仕様のピザ、および「かんたん手作りピザセット」

●原材料	●製造工程	●「かんたん手作りピザセット」を使ったピザの作り方
生ピザ生地 ・国産小麦粉…金沢製粉(北海道産) アルペンローゼオリジナル中力粉 ・酵母 《フランス種》 国産小麦粉…金沢製粉(北海道産) 食塩……………赤穂化成 酵母……………ホシノ天然酵母(オルターカタログ2011年11月3週号参照) 水 《玄米ミルク種》 無農薬玄米……………エチエ農産(京都府) 国産小麦粉……………金沢製粉(北海道産) 種子島甘蔗分蜜糖…新光製糖(鹿児島県) 食塩……………赤穂化成 酵母……………ホシノ天然酵母 《生種》ホシノ天然酵母 ・水	かんたん手作りピザセット ① ミキサーボールに「フランス種」「玄米ミルク種」「生種」と水を入れる ② 低速、中速で生地が繋がるまで小麦粉を加えてミキシングする ③ 捏上温度は27~28°になるよう、冬は湯を加えて捏ねる ④ 分割する ⑤ 丸めて形成する ⑥ 発酵(室温)させ、天然酵母を増やす ⑦ 冷蔵庫で10℃以下に冷却してから冷凍-25℃凍結し、-20℃で保管する ⑧ ペーキングシートで冷凍生地を包み、「チーズ」「トマトソース」「バジルソース」とバックに入れる ※ペーキングシートは解凍後、生地を拡げるときに使用すると、テーブルや作業台に生地が付着することを妨げる	必要な材料や道具 ・打ち粉(強力粉、なければ薄力粉)少々 ・オープントースターやトースター(上下ヒーター付き) ・お好みの野菜、シーフード、お肉など ① 解凍 冷凍の生地玉を取り出し、乾燥させないようにペーキングシートで包んだまま、常温で約1時間(温度により異なります)解凍します。 ② 生地伸ばし 生地が柔らかくなり、約1.5倍の大きさになったら、生地に打ち粉を振り、表面をさらっとさせます。手で気泡をつぶしながら、内側から外側に生地を丸く伸ばします。ある程度丸く伸ばしたら手や麺棒で、トースターやオープンの天板の大きさに伸ばします。生地がべたつくようなら打ち粉を足しながら伸ばします。縁を潰さないようにすると、焼いた時ふんわり膨らみます。天板が小さい場合は生地を半分に分けてから、それぞれを丸く(もしくは楕円形に)伸ばしてください。 ③ トッピング 生地が伸ばせたら、トマトソースを生地の外側1cmを残してまんべんなく塗ります(量はお好みで)。次に、お好みの野菜やシーフード、お肉などお好きな具材をのせてからチーズをのせ、オリジナルピザにしましょう。さらに10分常温で生地を休ませるともっとおいしく仕上がります。 ④ 焼く シートにのせたまま、トースターやオープンの天板にのせて焼きます。 ○トースター(上下ヒーター付き):強で5~8分 ○ガスオープン:250℃で予熱後4~7分 ○電気オープン:250℃で予熱後5~8分 チーズに焦げ目がついたら焼き上がりです。(トースターやオープンの種類によって火力が異なるため、途中で焼き具合を確認し、調整してください。) ⑤ 仕上げ 最後に、バジルソースを回しかけて出来上がりです。食べやすい大きさにカットしてお召し上がりください。
手作りトマトソース ・トマト缶……………光食品(オルターカタログ2015年8月1週号参照) ・トマトピューレー…光食品 ・食塩……………赤穂化成	ピザ 上記⑦から、冷凍せずに、生地を20cmくらいに伸ばし、トマトソースを塗り、シュレッドチーズを上にのせて軽く焼き、急速冷凍後ラップをする。ポリ袋にピザと付属のバジルソースを入れる。家庭では焼くだけで出来立てピザになります。 保存期間、賞味期限は冷蔵で2日、冷凍で1週間です。	★ピザ生地を薄く伸ばすとパリッとしたクリスピーピザの食感を楽しんでいただけます。 ★残ったトマトソースはピザトーストや煮込み料理に、残ったバジルソースはパンに塗ってお召し上がりいただけます。
チーズ 添付(有)と(無)があります ・シュレッドチーズ……………よつ葉乳業		
手作りバジルソース ・バジル……………アルペンローゼ 自家菜園(奈良県) ・菜種油……………堀内製油(熊本県)(オルターカタログ2008年7月3週号参照) ・にんにく……………アルペンローゼ 自家菜園(奈良県)		