



ほんものを たべよう

提出日	10/ 火	水	木	金
	11	12	13	14
配達日	10/ 火	水	木	金
	18	19	20	21
翌々週配達日	10/ 火	水	木	金
	25	26	27	28

2016. 10月3 週号

Alter Weekly Order Catalogue

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 DAILY DISH

クックたかくらは30周年、 オルターは40周年!!

クックたかくら



高倉 正雄さん(前列右)とスタッフの皆さん

丁寧に手間暇を惜しまず、惣菜造りに取り組んでいます。

時代に合わせて上手に変わっていく方がいいのかも
知れません。変わらないのではなく変われない人も
います。だからといって時代に媚びる必要はなく、己の
生き方を大事にします。

余計なことはしない。限られた素材を使って、素材を
生かすための最小限の調味料で味付けをする。多少
薄味なので物足りないと言われることもあります。

始めた時から今日までこの作り方を続けてきました。
これから先も変わらないと思います。

少々時代遅れと言われても丁寧に手間暇惜みせず、
ひとつひとつ努力を積み重ねながら根気よく作ります。
多少へそ曲がりだけど、手仕事のこだわりとはそうした
ものだと思うから、妥協せず決して手を抜きません。

ビックリするような特別な品はありませんが、季節

折々に食べたいと思うものを作ります。何の変哲もない
お惣菜ですが、優しさ温もりを大事にしています。

時々聞こえる会員様の声は本当にありがたいです。
食べた人に「おいしい、旨かった」と言って頂けると心の
奥深く響きます。我ながら、いくつになっても青臭いなど
と思いますが、今も自分の生きる道を模索している最中
です。今後ともどうかよろしくお願ひいたします。

(クックたかくら 高倉 正雄)

クックたかくらの オルター仕様でさらにおいしくなった「ロングセラー」人気のお惣菜

オルタースタッフもお気に入り

ムネ肉で疲労回復



13604 クックたかくら・東京都
鶏むね肉の甘酢ごま煮
150g **361円 Sale**
原材料:鶏むね肉、醤油、みりん、酒、酢、いりごま、砂糖、でんぷん、なたね油
米沢郷牧場の鶏むね肉に、とろりとした甘酢ばいあんを絡め
た煮物。温めるだけで主菜に。

一口サイズがうれしい



13611 クックたかくら・東京都
ちっちゃな餃子
10個 **319円 Sale**
原材料:キャベツ、豚肉、餃子の皮、ニラ、生姜、でんぷん、醤油、ごま油、塩、胡椒
シンプルな具、さっぱり味でモチモチした食感。焼いても蒸し
ても美味です。お弁当にも。

他の料理と絡めても



13628 クックたかくら・東京都
肉団子
150g **409円 Sale**
原材料:豚肉、玉ねぎ、パン粉、卵、小麦粉、菜種油、胡椒、塩
揚げた状態で冷凍してあります。甘辛煮やケチャップ煮など好
みの味付けをしてお弁当にも。

肉の旨みがジューシー



13635 クックたかくら・東京都
豚のメンチカツ
3個(150g) **403円 Sale**
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
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
いて召し上がれ。

子どもも大人も大好き



13642 クックたかくら・東京都
からあげ(鶏ムネ肉)
130g **504円 Sale**
原材料:鶏胸肉、なたね油、醤油、生姜、卵、小麦粉、でんぷん
揚げてあるので、自然解凍して温めるだけでおいしい唐あげ
が楽しめます。お弁当にも便利。

お弁当にぴったり



13659 クックたかくら・東京都
ヘルシーナゲット
150g **471円 Sale**
原材料:鶏肉、人参、玉ねぎ、小松菜、卵、小麦粉、牛乳、でんぷん、なたね油、塩、胡椒
野菜を加えた栄養面からもおいしいナゲット。自然解凍してオー
ブンで温めて下さい。

風味がベストマッチ!



13666 クックたかくら・東京都
すきやき風コロッケ
150g(3個) **407円 Sale**
原材料:じゃがいも、牛挽肉、玉ねぎ、醤油、パン粉、卵、小麦粉、みりん、酒、
なたね油、塩、胡椒
牛挽肉を煮込んでお芋に練り込みました。自然解凍してフ
ライパンやオーブンで焼いてどうぞ。

食感がクセになる



13673 クックたかくら・東京都
れんこんと桜えびの落とし焼き
3枚 **426円 Sale**
原材料:れんこん、桜えび、長ねぎ、卵、でんぷん、なたね油
蓮根のサクサクの食感と、桜えびの風味がマッチして食べごた
えあり。フライパンで温めて。