



# 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が、

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  
すきやき風コロツケ  
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。