



# ほんものを たべよう

提出日  
12/ 火 水 木 金  
20 21 22 23

配達日  
12/ 火 水 木 金  
27 28 29 30

年末特別号  
今年最後のお届けです。

### 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

2011.12月5週号

## 柿の葉ずし・巻き寿司・いなり寿司 SUSHI

# 柿の葉サーモン 巻寿司 いなり寿司 新登場

ハンディーのある人の自立のために作ります、  
もちろんすべてオルター食材で。

## 特定非営利活動法人 吉野コスモス会

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)



吉野コスモス会のみなさん

### 大好評の柿の葉ずし

オルターカタログ(2009年8月1週号)でご紹介したNPO法人吉野コスモス会の柿の葉ずしは、おかげさまで大好評です。自然食業界への進出も確実に始まっています。これまでいくつかの失敗もありましたが、それを立派に乗り越えて、ハンディーを持つ人たちの自立に、確実に役立ってきています。

吉野コスモス会では、これからさらに本格的に柿の葉ずしを作ろうと、福祉工場を建てる用地取得も終えており、広く奈良県における自立支援の輪を、もっともっと広げてゆく取り組みをしています。

### 鮭バージョン完成

柿の葉ずしの販売開始直後から、「サケ」バージョンはないのかとのお問合せをたくさんいただいております。そこで、「サバ」バージョンの製造体制が安定してくるのを待って、「サケ」の開発・試作に取り組んできました。その結果、オルターカタログ(2009年4月5週号)でご紹介した標津の鮭を使って、たいへんおいしい、「サケ」の柿の葉ずしが完成しました。

サバの柿の葉ずしのサバがサケに替わりましたが、お米や調味料、その他の材料等は基本的にはそのまま、すべてオルター食材で仕上がっています。

### 巻寿司、いなり寿司も、 驚くほどおいしく出来ました

いっぽう、巻寿司、いなり寿司も欲しい、というお声にも応えて、吉野コスモス会で試作を重ねていただいた結果、驚くほどおいしくできあがりしました。もちろん、全てオルター食材で作っています。柿の葉ずしよりリーズナブル



な価格です。お弁当やおやつなどにご利用ください。

## 吉野コスモス会の 昔づくり柿の葉ずし(サケ)・巻寿司・いなり寿司

### ●原料

#### 柿の葉ずし(柿の葉 サーモン)

- 米 ..... ライスロッジ大潟 無農薬米 「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p18参照
- 生鮭フィレ ..... 標津漁業協同組合 「食べもの百科」p88参照
- 種子島甘蔗分蜜糖 ..... 新光糖業(株)
- 酢 ..... (株)飯尾醸造 富士酢 「食べもの百科」p161参照
- 塩 ..... 赤穂化成(株)
- 昆布 ..... くしろ市東部漁業協同組合 「カタログ」2009年12月2週号参照
- 柿の葉 ..... 創今/久保農園 特別栽培(オルター基準 ◆)

#### 巻寿司(にっこりのり巻き)

- 米 ..... ライスロッジ大潟 無農薬米 「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p18参照
- のり ..... 岩崎食品 有明海産 二番のり「カタログ」2011年12月4週号参照
- 高野豆腐 ..... 信濃雪 消泡剤無添加こうや豆腐「カタログ」2011年11月4週号参照
- 乾しいたけ ..... オルター原木しいたけ 生産者 松田椎茸園ほか
- かんぴょう ..... ムソー食品(栃木県産、3・11福島原発事故前の製品)
- たまご ..... 近藤養鶏場 さくらたまご「カタログ」2010年9月4週参照
- 菜種油 ..... 鹿北製油 国産菜種油「カタログ」2011年3月4週参照
- ほうれんそう ..... オルターほうれんそう オルター基準(◇～☆☆☆) その時期でもっとも安全性の高いものを使用
- 醤油 ..... (株)かめびし こいち醤油 うすくち醤油「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p153参照
- だし 花かつお ..... (株)森田鯉節
- こんぶ ..... 釧路市東部漁協「カタログ」2009年12月2週参照

#### いなり寿司(にっこりいなり)

- 米 ..... ライスロッジ大潟 無農薬米 同上
- すしあげ ..... 太子屋 「カタログ」2010年8月4週号参照
- 金ごま ..... 鹿北製油 釜いりごま金 同上
- 調味料 みりん ..... 三河みりん「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p159参照
- 黒砂糖 ..... オルタートレードジャパン マスコバド糖「カタログ」2009年5月3週号参照
- かつおぶし ..... 同上
- こんぶ ..... 同上

### ●製造工程

柿の葉ずし(「カタログ」2009年8月1週号)参照

### 冷凍の柿の葉ずし、巻寿司、いなり寿司の 召し上がり方

- 解凍はかならず常温で行ってください。冷蔵庫などでゆっくりと解凍しますと、ご飯が白ろう化して硬く、ボンボンになります。常温での解凍の目安は、夏場で約2時間、冬場は3時間ほど。解凍後はなるべく早めにお召し上がりください。車内など高温(25℃以上)になりやすい条件下で長時間放置することは避けてください。
- 完全に冷凍状態の場合は再冷凍できます。少しでもやわらかくなった場合、再冷凍するとすし飯がばさついたり、硬くなったりしますので、避けてください。
- 開封後に柿の葉の香りがやや強く感じることがありますが、袋から出しておくと、匂いは抜けます。
- 賞味期限は、冷凍未開封で、製造日から6か月です。



柿の葉ずしの下処理



作業風景