



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2019.3月4週号

提出日	3/12	3/13	3/14	3/15
配達日	3/19	3/20	3/21	3/22
翌々週分配達日	3/26	3/27	3/28	3/29

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。

野菜 VEGETABLES

自然農法のサラダセット

分量は2人分、食べ切りサイズで
いろいろな野菜が楽しめます



青木 美恵代表

(株)自然耕房あおき(京都府)

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)

女性を中心としたオーガニック農場

オルターカタログ2017年6月3週号でご紹介した、女性を中心としたオーガニック農場(株)自然耕房あおき、青木 美恵代表は、自然や環境に寄り添う繊細さ、そして生命を生み育てるクリエイティブな力など、女性的な素養を活かし、まるで植物園のように200種類以上の野菜を栽培しています。

時短料理の味方

その豊富な種類の野菜から、毎週旬の野菜数種を選び、「サラダ用野菜セット」を作っていただくことになりました。水洗いするだけで、すぐにサラダに使えます。面倒な野菜の下処理が不要ですので、忙しい主婦にとってのお助けアイテムになっています。

いろいろな種類の野菜が楽しめます

分量は2人前を目処に食べ切りサイズになっています。

軽く洗ってそのままサラダとしてお召し上がりください。オメガ3系の油、亜麻仁油やグリーンナッツインカインチオイルと塩をかけるのがおすすめです。イチゴやブルーベリー、あるいはナッツ類などをトッピングしてバリエーションを楽しむのもおすすめです。花のある時期にはエディブルフラワーなどを散らすと、見た目も栄養価も上がります。

サラダ用としてだけでなく、生春巻きの具としてもご利用ください。ライスペーパーをハケや水を張った皿に浸して少し濡らして、サラダ用野菜を巻けば、生春巻きが出来上がります。湯がいたエビ、短冊に切った人参、チリや柚子こしょうと一緒に入れるとさらにおいしくなります。

生木チップを活用して自然農法

青木 美恵代表は、自然農法に取り組んでこられたご主人、青木 伸一さんを2016年11月21日に亡くされたあと、河野 武平オルター顧問の指導のもと、青木さんを含めた6名の女性たちで、自然栽培の農場を守り、発展させてこられました。

刈草や生木チップを発酵させたものを使用した土作りを行っています。農薬や化学肥料は使っていません。



(株)自然耕房あおきの 自然農法サラダセット ☆☆☆

品目(予定)

わさび菜、ケール、ハーブ類、小松菜、レタス、水菜、赤茎水菜、からし菜、コーラルリーフフェザー、かぶ、春菊、ミニ人参、きゅうり、トマト類、オクラ、ピーマン、万願寺、ズッキーニ他、季節の野菜3~5品目が入ります。

防除

農薬不使用

施肥

京都府産生木チップを発酵させ使用
刈草