



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2015. 3月1週号

提出日	2/	火	水	木	金
	24	25	26	27	
配達日	3/	火	水	木	金
	3	4	5	6	
翌々週配達日	3/	火	水	木	金
	10	11	12	13	

### 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。

## レシピブック RECIPE BOOK

# オルターオリジナルの レシピブック、できました

## オルター

文責 山本 朝子(オルター副代表)

### 詳しい作り方で分かる、テーマ別の編集

オルターカタログでは2009年頃から、「健康レシピ」「簡単レシピ」「オシャレレシピ」などのカテゴリーに分けて、さまざまなレシピをご紹介してきました。「切り抜いて活用しています」とうれしい声が届く一方で、「もっと詳しい作り方を教えて」というご質問もいただいています。

そこで今回、カタログ掲載時に誌面の都合で省いた“作り方の詳細”や“応用のヒント”を加筆し、テーマ別の冊子にまとめました。オルター食材100%で作る、オルターオリジナルのレシピブックです。

キッチンで使いやすいサイズと価格を考え、手のひらサイズ(A6判)24ページ、全ページカラー印刷にしました。第一弾は「オメガ3レシピ(1)」「豆まめレシピ」「5分でどんぶりレシピ」「伝統食レシピ」「オルター合わせ調味料レシピ」「節約レシピ」の6冊。今後も続々刊行の予定です。

### オルターでレシピ提案が必要な4つの理由

#### ①オルター食材のよさを最大限に活かすため

たくましく健全に育ったオルターの野菜やお肉の切り方や加熱のコツ、無添加の乾物の戻し方などは、市販品と大きく異なります。天然醸造の調味料の使い方も同様です。素材のよさを最高に引き出すには、オルター食材の個性を熟知したレシピが必要です。

#### ②旬の食材で健康的な食生活を送るため

オルターの提携生産者は、無農薬で栽培できるよう適地適作を心がけ、おいしさも栄養価もピークを迎える“旬”の野菜を届けてくれますが、スーパーのように主要野菜が通年あるとは限りません。ですから、旬の食材を多彩に使いこなす知恵が求められます。

例えば、「豚カツに添えるキャベツがない時期は、大根&人参を細く突いて添えましょう」「海藻や細寒天をストックし、欠品した野菜代わりに使いましょう」など。オルターが提唱している「健康的な食べ方に必要な栄養素」をきちんと摂るためには、こうしたオルタナティブ(代替可能)なレシピが必要です。

#### ③オリジナルな調理法を楽しく学ぶため

オルターでは、確実に健康生活の助けとなる「オリジナルな調理の仕方」を提案しています。酵素を生かす42度SoftWarmクッキング、生で固める寒天、発芽モード®穀物調理、ドライフルーツコンソメやドライフルーツペーストの作り方と使い方、ω3適正摂取のためのノウハウなど、枚挙にいとまなしです。

#### ④オルター生活100%を実現するため

家族の健康のためにオルター生活100%をめざしたい<sup>※</sup>。でも家計を考えると、割安な市販品や生協の品を買い足してしまう…とお悩みの会員さん、貴重なオルター野菜の皮もへたも茹で汁も、無駄なく使い切りましょう。そのために、超人的な食材使いこなし術ではなく、簡単節約レシピをご用意しています。

※子どもを健やかに育て、健康長寿を保つには、化学物質をできる限り体に入れないことが基本です。オルターの長年の活動は、予防原則(安全性に疑問がある品は扱わない)と母親の視点(我が子に食べさせたくない品は扱わない)を基にしています。

### それでも「実践」がいのち

これまで見てきたように、オルターが提案するレシピは、今流行のレシピや企業が発信する販促レシピとは根本的に異なります。それらのレシピには健康的かどうかの視点



※掲載のページデザインはサンプルです。お届け時の内容と異なる場合があります。

がない、とオルターは考えます。私たちは流行にとらわれず、家族の健康を守るおばあちゃんの知恵的なレシピを、これからも提案していきます。

レシピブックが完成したとはいえ、やはり実践がいのち。2015年から始まったステップアップ式スクーリング「オルター de 健康ライフ」にぜひ足をお運びください。オルターの情報・知見・経験値の全てを、系統的に段階的に学べます。

使いやすい手のひらサイズです。



オルターレシピBOOKは3月24日(火)~3月27日(金)のお届け予定です。

6冊セット  
お得!



オルター  
オルターレシピBOOK①  
オメガ3レシピ(1)  
オルター(編) 24頁  
13598 200円



オルター  
オルターレシピBOOK②  
豆まめレシピ  
オルター(編) 24頁  
13604 200円



オルター  
オルターレシピBOOK③  
5分でどんぶりレシピ  
オルター(編) 24頁  
13611 200円



オルター  
オルターレシピBOOK④  
伝統食レシピ  
オルター(編) 24頁  
13628 200円



オルター  
オルターレシピBOOK⑤  
オルター合わせ調味料レシピ  
オルター(編) 24頁  
13635 200円



オルター  
オルターレシピBOOK⑥  
節約レシピ  
オルター(編) 24頁  
13642 200円



オルター  
6冊セット  
オルターレシピ本①~⑥  
全6冊(①~⑥)  
13659 1,000円