



ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2022. 11月3週号

提出日	11/火	水	木	金
	8	9	10	11
配達日	11/火	水	木	金
	15	16	17	18
翌々週配達日	11/火	水	木	金
	22	23	24	25

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。

にんにく

本場青森の有機にんにく

黄色味強く、香りよし、粘りすごく、辛くありません

和楽堂養生農苑

文責 西川 榮郎(オルター 代表)



和楽堂養生農苑のスタッフのみなさん(後列左端が留目 昌明さん、前列左端が長女の佳奈さん)

にんにく適地で有機栽培

先週号(2022年11月2週号)のオルターカタログでご紹介した有機りんごの生産者、青森県南部町の和楽堂養生農苑、留目(とどめ)昌明さん、寿樹さん(長男)、佳奈さん(長女)が育てる有機にんにくのご紹介です。

留目さんの4ヘクタールのにんにく畑はにんにく適地にあります。寒い土地で積算温度がにんにくに適しています。粘土、砂、腐植が混じった土壌もにんにくに適しています。

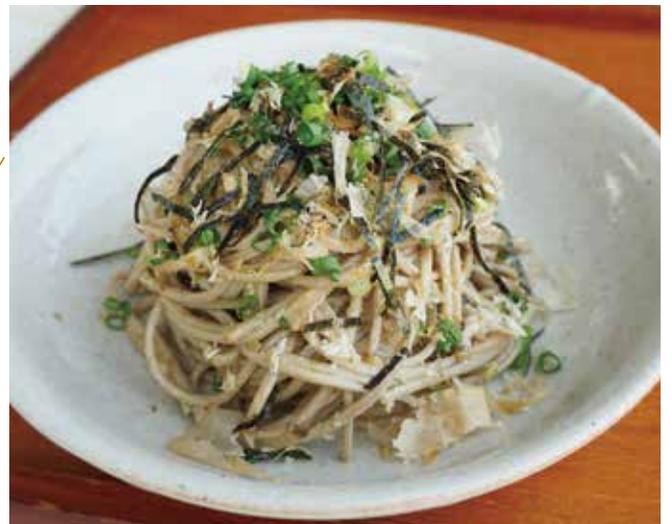


留目さん おすすめ

腸が動き、
元気になる

にんにくたっぷり 洋風そば

- 材料(分量はすべて適量)
にんにく、味噌(お好みのもの)、
オリーブオイル(または菜種油)、
そば、鰹節、ねぎ、海苔



お好みの味噌をオリーブオイル(または菜種油)で1:1に溶き、たっぷりのおろしにんにくと鰹節を加えて混ぜ、茹でて冷たくしたおそばに絡め、刻みねぎと海苔を散らします。

このにんにく適地で、りんごで紹介したのと同様の有機栽培(有機JAS認証あり)で、にんにくを育てています。

辛くないにんにく

品種は青森県の最高品種である「福地ホワイト六片」です。

留目さんのにんにくは黄色味が増し、香りよしです。粘りもすごいです。

辛味は最初少しピリッとしませんが、すぐにさっと消えます。

テレビ東京、2006年放送の「カンブリア宮殿」で留目さんのにんにくが紹介されました。

6月末~7月初旬に収穫したあと、適度に乾燥させて保管しています。翌年5月くらいまで年中出荷

が可能です。

留目さんはこのにんにくから黒にんにくも作っています。なかなかおいしい出来です。



和楽堂養生農苑のにんにく

★★ ND

●品種

福地ホワイト六片

●防除

Zポルドー(有機JAS適合)

●肥料

うずら堆肥、大豆かす、米ぬか、グアノリン酸、貝化石、キーゼライト、ミネリオン(ミネラル)

★★ ND

留目さん(和楽堂養生農苑)・
青森県

剥きバラにんにく

30526 100g前後



新
登場

328円