



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2016.10月3週号

提出日	10/11	10/12	10/13	10/14
配達日	10/18	10/19	10/20	10/21
翌々週配達日	10/25	10/26	10/27	10/28

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!!



高倉 正雄さん(前列右)とスタッフの皆さん

クックたかくら

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願いいたします。

(クックたかくら 高倉 正雄)

オルタースタッフもお気に入り

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

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、とろりとした甘酸っぱ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。自然解凍してオープンで温めて下さい。

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。