



# ほんものを たべよう

提出日	11/火	水	木	金
	10	11	12	13
配達日	11/火	水	木	金
	17	18	19	20
翌々週分配達日	11/火	水	木	金
	24	25	26	27

2020. 11月3週号

Alter Weekly Order Catalogue

### 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。

## カレーペースト

# 念願のグルテンフリーカレー、 たいへんおいしく出来ました

オルター原料100%、直火焼、安全なピン詰です

## コスモ食品(株)

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)

### 子どもの脳を守るグルテンフリーカレー

日本人が好む、欧風のとろみのあるカレールーには通常、小麦粉が使われています。近年一般的な小麦粉には多収獲性を追求した品種改良の結果、アヘン類縁物質オピオイドが含まれていることが問題となり、グルテンフリーを求める声が大きくなっています。子どもたちが大好きなカレーが脳を侵すのでは放置できません。

グルテンは、体質によっては消化不良、便秘、下痢、アレルギーなどの原因にもなります。

### 苦労の連続

オルターでもグルテンフリーの努力を続けています。そのひとつとして、オルターオリジナルのカレールーから小麦粉を省くことができないかとの取り組みを進めてきました。

小麦粉を抜けばよいのだろうと当初は安易に考えていましたが、いざ抜くとすると、とろみやバランスがとれないなど、なかなか満足いく形にはなりません。小麦粉を抜いて、おいしいカレールーを作るとなると、果物などより高級な原料を多用しなければならないこともわかりました。いかに、小麦粉が安価なカレールーに貢献している原料だったかがわかりました。

### これまでにないおいしいカレールーが出来ました

そんな試作を重ねて、意外にもこれまで以上のたいへんおいしい絶品のカレールーが誕生しました。安全性を追求した結果、味・風味ともたいへん満足いく「グルテンフリーカレーペースト」が出来上がったのです。

完成したオルターオリジナル「グルテンフリーカレーペースト」は、欧風とインド風の間道的なスパイシーなカレールーです。香辛料の風味が楽しめ、深い味わいが特長です。

じっくり炒めた玉ねぎ、香味野菜(にんじん、生姜、にんにく)、トマトピューレー、果実類(りんご、バナナ)、豆乳ヨーグルト、ココナッツミルクを2/3になるまでじっくりと炒め、旨味を凝縮したものに、7種類の有機栽培スパイスを加えて、香り高く、奥深いコクのあるカレールーに仕上がっています。

レシピ(案)がほぼ完成したのに、今度は新型コロナ

## 市販のカレールーの問題点

カタログ2019年7月1週号参照。



調理例:シーフードと豆のカレー

禍が邪魔をしてきました。香辛料の輸入に障害が出て、開発がたいへん遅れることとなりました。そしてやっと完成した「グルテンフリーカレーペースト」をお届けできることとなりました。

### 「100%オルター食材」「直火焼」「ピン詰」は変更なし

オルターオリジナル「グルテンフリーカレーペースト」の製造者は、これまでもオルターオリジナルカレールー



## コスモ食品(株)のオルターオリジナルグルテンフリーカレーペースト

### ●原料

- (1) 玉ねぎ 当麻有機の会 ☆☆☆ (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.49参照)
- (2) りんご 高島町有機農業提携センター 中川信行 ◆ ND (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.60参照)
- (3) トマトピューレー 光食品 有機トマトピューレー
- (4) にんじん あゆみの会 ☆☆☆ ND (オルターカタログ1999年10月3週号参照)
- <香辛料>
- (5) 有機コリアンダー エヌ・ハーベスト
- (6) 有機クミン エヌ・ハーベスト
- (7) ガーリック ネバリ・バザーロ
- (8) ジンジャー ネバリ・バザーロ
- (9) 有機ターメリック エヌ・ハーベスト
- (10) 有機レッドチリペッパー エヌ・ハーベスト
- (11) 有機バナナ タナカバナナ ☆☆☆ (オルターカタログ2019年7月4週号参照)
- (12) チキンコンソメ ※ 光食品
- (13) 米粉 高生連 棚田の米粉 (オルターカタログ2016年3月1週号参照)
- (14) 食塩 赤穂化成 赤穂の天塩
- (15) 砂糖 新光糖業 種子島有甘蔗分蜜糖

※グルテンフリーの表記につきまして

原料のチキンコンソメに醤油が含まれるため、念のため、小麦のアレルギー表示をしておりますが、醤油の醸造中に小麦グルテンが分解され、製品のグルテン量の検査結果では検出限界の不検出を確認しております。

- (16) にんにく ヤマサ有機農園 ☆☆☆ (オルターカタログ2013年6月4週号参照)
- (17) しょうが 四十生産グループ ☆☆☆ ND
- (18) 牛脂 知床興農ファーム
- (19) 豚脂 知床興農ファーム
- (20) 豆乳ヨーグルト 尾崎食品 豆乳グルト (オルターカタログ2012年12月3週号参照)
- (21) 有機ガラムマサラ エヌ・ハーベスト
- (22) ココナッツミルク オーサワジャパン
- (23) 原料水 水道水

※ 光食品 (オルターカタログ2015年8月1週号参照)  
エヌ・ハーベスト (オルターカタログ2013年11月2週号参照)  
ネバリ・バザーロ (オルターカタログ2011年3月2週号参照)  
知床興農ファーム (オルターカタログ2020年2月2週号参照)

### ●製造工程

- 1 原料 (1) (2) (3) (4) (11) (16) (17) (18) (19) (20) (22) を煮詰める。
- 2 原料 (13) (18) (19) を 135℃まで加熱し、冷却する。
- 3 ①に②を加え、ダマがなくなるまで攪拌する。
- 4 ③に⑤(6)(7)(8)(9)(10)(12)(14)(15)(21)を加える。
- 5 原料水を加える。