



# ほんものを たべよう A

Alter Weekly Order Catalogue

2019.10月3 週号

提出日	10/ 8	10/ 9	10/ 10	10/ 11
配達日	10/ 15	10/ 16	10/ 17	10/ 18
翌々週配達日	10/ 22	10/ 23	10/ 24	10/ 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。

## オルターに、エヌ・ハーベストさんから新しいスパイスが登場しています。

(株)エヌ・ハーベストの鈴木代表は、オーガニック、フェアトレードのスパイス、紅茶、ドライフルーツの輸入販売を行っておられます。魅惑のスパイスと未知なる料理法を求め世界を旅しながら、現地で学んだ様々なスパイス料理を全国で教える出張料理人でもいらっしゃいます。オルターへは2019年5月にスパイス料理教室を開催いただき、子どもも大人も大好評のスパイス料理の数々を教えていただきました。鈴木さんのモットーは現地の暮らしから学んだものを雰囲気ごと日本に伝えること。学生時代に訪れたときから感じている現地の人々への感謝、スパイスやドライフルーツを販売することで少しでも恩返ししたいという思いで活動を続けておられます。そんな鈴木さんのお土産レシピとスパイスを存分にお楽しみください。

## N.HARVEST 鈴木 裕さんが スパイスを求める旅でみつけた お土産カレーレシピ



鈴木 裕さん



ひよこ豆のカレー

- 材料(4人分)  
ひよこ豆…1カップ、玉ねぎ(ハーフスライス)…1個、にんにく・生姜(みじん切り)…各小さじ1、ピーマン(5mmの角切り)…1個、トマト(粗みじん切り)…1個、ひよこ豆の煮汁…1.5カップ、塩…小さじ2、油…大さじ3
- カレースタータースパイス…小さじ1
- パウダースパイス(カレースパイス大さじ1で代用可能)  
[ターメリック…小さじ1/4、レッドチリ…小さじ1/4、コリアンダー…小さじ1、クミン…小さじ1]
- ガラムマサラ…小さじ1/2
- 作り方  
<下準備> 前日からひよこ豆をたっぷりの水に浸して戻しておく
- ①ひよこ豆をやわらかくなるまで茹でる(茹で汁が1.5カップになるように調節する)
- ②鍋に油とカレースタータースパイスを入れて、テンパリング(油で炒める)する
- ③玉ねぎを鍋に入れ、あめ色になるまで弱火で炒める
- ④にんにく、生姜、ピーマンを入れてしんなりするまで炒める
- ⑤トマトを入れてよく混ぜ、煮つめる
- ⑥塩、パウダースパイスを入れて、香りを立てるように炒める
- ⑦ひよこ豆と煮汁を入れて沸騰したらフタをして弱火で3分煮込む(好みの濃度になるまで)
- ⑧ガラムマサラ、塩で味を調える。水で濃度を調節してできあがり

★★★ 43 佐々木さん他(いわみ地方有機野菜の会)・島根県  
ほうれん草  
150g前後 260円

凍 毎 ND 4596 米沢郷牧場・山形県  
鶏モモ正肉  
300g 558円  
原材料:鶏肉

☆☆☆ 凍 90 吉野コスモス会・奈良県  
にっこり冷凍にんにく B品  
60g 210円  
原材料:にんにく

産 毎 天田 204 尾崎食品・兵庫県  
豆乳グルト  
300g 330円  
原材料:国産大豆[ND]、植物性乳酸菌

C 13628 エヌ・ハーベスト・東京都  
有機クローブホール  
10g 338円 Sale  
原材料:有機クローブ

C 14021 エヌ・ハーベスト・東京都  
有機カルダモンシード  
10g 290円 Sale  
原材料:有機カルダモン



ほうれん草のチキンカレー(サーグチキン)

- 材料(4人分)  
油…大さじ3、玉ねぎ(ハーフスライス)…1個、にんにく・生姜(みじん切り)…各小さじ1、ピーマン(5mmの角切り)…1個、トマト(粗みじん切り)…1個、豆乳ヨーグルト…大さじ2、ほうれん草…1束(200g)、水(ミキサーが回るくらい)…200cc、塩…小さじ2、鶏もも肉(ひと口大に切る)…400g
- ガラムマサラ…小さじ1/2
- ホールスパイス[カルダモン…2粒、シナモンスティック…1cm、クローブ…2粒、ローリエ…1枚]
- パウダースパイス(カレースパイス大さじ1で代用可) [ターメリック…小さじ1/4、レッドチリ…小さじ1/2、コリアンダー…小さじ1、クミン…小さじ1]
- 作り方  
<下準備> ほうれん草はサッと茹でて水を切ってからざく切りにし、ミキサーで水を足しながらペーストにする
- ①鍋に油をして中火にしホールスパイスを入れ、カルダモンが膨らむまで揚げるようにスパイスの香りを油にうつす
- ②玉ねぎをあめ色になるまで弱火で炒める
- ③にんにく、生姜、ピーマンを入れてしんなりするまで炒める
- ④トマトを入れてよく混ぜ、煮つめる
- ⑤パウダースパイス、塩を入れて軽く炒める
- ⑥鶏肉を入れて2分ほど炒め煮する
- ⑦ほうれん草ペーストを入れてふたをして、10分ほど煮る
- ⑧ガラムマサラを加えて軽く混ぜて完成

ND 30281 ネオファーム・神奈川県  
米国産ひよこ豆  
120g 224円  
原材料:ひよこ豆(米国)

☆☆☆ ND 62 大石さん他(四万十生産グループ)・高知県  
しょうが  
100g前後 220円

☆☆☆ 79 西さん他(當麻有機の会)・奈良県他  
玉ねぎ  
1kg前後(大小混) 255円

☆☆☆ 67 楠さん(ヤマサ有機農園)・徳島県  
トマト  
400g前後(大小混) 475円

エヌ・ハーベストのスパイスはP2~3でご紹介します。