金沢オーガニッククラブ

クックたかくらの 安全とおいしさ一押しのお惣菜 12月メニュー!!

4週のみ　冷凍　翌々週

手作り冷凍惣菜の「クックたかくら」は、東京都東久留米市にあります。社長・高倉正雄さんが、脱サラ後、娘さんのアトピーをきっかけに自然食品店を開店、余った野菜で奥さんの久江さんが作る惣菜が美味しいと評判になり惣菜屋さんに転身して「クックたかくら」が誕生しました。人の体と心を作っていくのに大切な食べ物、だから原材料は厳選された有機農・畜・海産物、これら安心の食材です。

もうひとつの特長は、自家製の無農薬無化学肥料ハーブ。高倉さんが趣味で始め、今では50坪ほどの畑で、バジル、タイム、シソ、レモンバーベナ、ローズマリー、コリアンダーなど20～30種のハーブを育てています。木酢液などで防虫し、毎朝晩収穫しています。それぞれのハーブの特徴と、料理の中でどんな役割を果たすかでハーブの使い方は変わってきます。

味や素材の安全性はもちろん、「クックたかくら」がこだわっているのは“手作りの味”。目には見えないお客さんに食べてもらうものだからこそ、“きちんと作る”という気持ちをしっかり持ち、お客さんが食べて“ああ、家庭の味だ”って思っていただけるように工夫しています。

厳選した食材とハーブをたっぷり使った、口にして始めてわかる手作りの美味しさが、クックたかくらの惣菜の特徴です。

92402 きつねご飯の素

酢飯をご用意ください。具を酢飯にまぜるだけの簡単に混ぜご飯が出来る、混ぜご飯の素です。純和風の優しい美味しさが魅力。

【原材料】油揚げ、干し椎茸、人参、れんこん、醤油(大豆、小麦)、砂糖、みりん、酒

●袋からだし、自然解凍して、2合分の酢飯と混ぜ合わせお召し上がりください。

調理済　150g **417**円

92414 からあげ

カラッと揚がっていますので、自然解凍して温めるだけで、サクッと美味しいからあげが楽しめます。お弁当にも最適！

【原材料】鶏肉、なたねサラダ油、醤油(大豆、小麦)、卵、小麦粉、片栗粉

●袋から出し自然解凍し、オーブンで軽く焼いてお召し上がりください。

調理済　130g **669**円

92403 大豆入りひじき煮

大豆入りのひじき煮になります。大豆入りなので栄養価が高いです。

【原材料】大豆、ひじき、にんじん、あげ、ごま油、醤油、みりん、砂糖

●袋から出し、自然解凍して、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。

調理済　80g **519**円

92415 ササミのチーズフライ

ササミにチーズとシソを挟み込みました。とろけるチーズの美味しさとシソの香りがササミとよく合い、お弁当にもピッタリ！

【原材料】鶏ササミ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青しそ、塩、胡椒

揚げて下さい　170g **699**円

ちっちゃなシリーズはお弁当にピッタリ！

92558 グッドミー ちっちゃなハンバーグ

動物性原材料不使用・国産大豆たんぱく使用のハンバーグです。大豆ミートをじっくりと丁寧に仕上げました。

【原材料】大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、大豆、小麦、発酵調味液、根生姜、サラダ油、塩、胡椒

調理済　6個入り **572**円

92564 ベジ豆腐ハンバーグ

野菜を使用した植物蛋白のお惣菜。国産大豆使用の豆腐で、あっさりとした味わいの豆腐ハンバーグに仕上げました。

【原材料】豆腐、人参、干ししいたけ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、片栗粉、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒

調理済　4個入り **639**円

92405 ヘルシーナゲット

にんじん、玉ねぎなどの野菜を加えた、栄養面からも美味しいナゲット。

【原材料】鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、小麦粉、牛乳、卵、なたねサラダ油、片栗粉、塩、胡椒

●袋からだし自然解凍して、アルミホイルを掛けてオーブンで温めてお召し上がりください。

調理済　150g **610**円

92421 すきやき風コロッケ

牛ひき肉をじっくり煮込んで味をしみこませて、じゃがいもに練りこんだコロッケです。

【原材料】じゃがいも、牛肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、本みりん、酒、卵、なたねサラダ油、塩、胡椒

●袋から出し、自然解凍してフライパン(オーブン)で温めてお召し上がりください。

調理済　150g **551**円

92520 ちっちゃな餃子

キャベツやお肉などシンプルな具を使い、素材を最大限に活かしたさっぱりとした味付け。

【原材料】キャベツ、豚肉、しゅうまいの皮(小麦)、にら、片栗粉、醤油(大豆、小麦)、酒、ごま油、塩、胡椒

●自然解凍して、フライパンで焼く、または蒸してお召し上がりください。

焼いて下さい　10個 **442**円

92559 グッドミー メンチカツ

【原材料】キャベツ、大豆ミート、パン粉、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、オールスパイス

調理済　4個 **605**円

92566 ベジカレーピラフドリア

カレー味のピラフに豆乳ソースを加えたドリアです。レーズンの甘味がアクセントになっています。

【原材料】豆乳(国産有機)、小麦粉(国産)、はいが米(国産有機)、粒状大豆蛋白(国産遺伝子組み換えはない)、干しブドウ(有機米国)、玉ねぎ、人参(国産有機)、野菜スープ、カレー粉、食塩、コショウ、オールスパイス、なたね油(原料の一部に大豆、小麦を含む)

オーブン調理　180g **610**円

92407 中華丼の素

具沢山の中華丼の素です。トロッとした汁に美味しさが凝縮！

【原材料】豚肉、キャベツまたは白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、菜種サラダ油、醤油、片栗粉、ごま油、塩、こしょう

●袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。

調理済　230g **673**円

92429 ジャージャー麺の素

甘辛い味噌の風味と、椎茸や竹の子の歯ごたえがとても美味しいです。

【原材料】豚肉、干ししいたけ、たけのこ、長ねぎ、根しょうが、味噌、しゅうゆ(大豆、小麦)砂糖、鮭尾、片栗粉、菜種油

●袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めて、キュウリなどの具を加えよく冷やした麺にかけてお召し上がりください。

調理済　150g **576**円

ベジシリーズ

植物性原料だけで作った高たんぱく低カロリーなお惣菜シリーズ。クックたかくらはオーガニック・有機栽培・国内産・無添加にこだわった惣菜を35年以上作り続けています。機械は使わず、全て手作りで日本一のベジタリアン惣菜に取り組んでいます。

92560 グッドミー 春巻き（未調理）

大豆たんぱくとフレッシュな野菜を組み合わせています。通常の春巻きよりもヘルシー。

【原材料】キャベツ、大豆ミート、人参、干ししいたけ、春巻きの皮、緑豆はるさめ、サラダ油、中華ダシ、醤油、大豆、小麦、片栗粉

焼いて下さい　3本入り **628**円

92567 ベジポテトグラタン

じゃがいものホクホクした美味しさとコーンの甘味を活かしたグラタンです。クリーミーな豆乳ソースが◎。

【原材料】有機豆乳(国産)、小麦粉(国産)、じゃがいも(国産有機)、粒状大豆蛋白(国産遺伝子組み換えなし)、玉ねぎ(有機)、コーン缶、野菜スープ、食塩、コショウ、なたね油、ソース(玉ねぎ、人参、セロリ)、(原材料の一部に大豆、小麦を含む)

オーブン調理　180g **594**円

92411 チキンカツ

シンプルなささみのフライです。他のお肉に比べてカロリーも控えめでさっぱりと召しあがれます。

【原材料】鶏ささみ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青しそ、塩、コショウ

●フライパンや、オーブンで温めてください。

調理済　2枚入り **536**円

92430 パクパク餃子 得

お鍋に入れるもよし、スープに入れるもよし、もちろん焼いても美味しいと、様々な用途に使っていただける一口サイズの餃子です。

【原材料】キャベツ、豚肉、餃子の皮、生姜、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒

焼いて下さい　30個 **1,063**円

92557 グッドミー ミートボール 得

大豆ミートと、キャベツ、玉ねぎを使って作りました。お好みの味つけでお楽しみ下さい。

【原材料】大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、大豆、小麦、発酵調味液、根生姜、サラダ油、塩、胡椒

調理済　10個入 **616**円

92561 グッドミー ミートソース

しっかりとコクのある大豆ミートソースに仕上げました。

【原材料】大豆ミート、トマト缶、トマトケチャップ、白みそ、赤ワイン、なたねサラダ油、しょうが、小麦粉、ニンニク、塩、胡椒、なたねサラダ油、みりん

調理済　140g **556**円

92568 ベジマカロニグラタン

大豆ミートのミートソースを使ったマカロニのグラタンです。国産のマカロニを使用。文句なしの定番の美味しさ。

【原材料】有機豆乳(国産)、小麦粉(国産)、人参(国産有機)、マカロニ大豆蛋白(国産遺伝子組み換えでない)、玉ねぎ、有機トマト缶、野菜スープ、白みそ、本みりん、醤油、有機ケチャップ、ウスターソース、食塩、コショウ、ニンニク、オールS(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

オーブン調理　180g **670**円

92466 鶏肉の甘酢ごま煮

鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とゴマで煮込みました。まろやかな甘酢でさっぱりといただけます。

【原材料】鶏胸肉、醤油、発酵調味液、酒、酢、しろいりゴマ、砂糖、片栗粉、なたねサラダ油

調理済　150g **540**円

92563 ベジ豆乳のクリームコロッケ

動物性原材料不使用・豆乳クリームコロッケです。豆乳クリームは手作りでじっくりと煮込んでいますので、豆乳の臭みは全くありません。野菜ベースの出汁でしっかりと味付けしていますのでクリーミーで抜群の美味しさ。

【原材料】豆乳、小麦粉、アルカリイオン水、パン粉、にんじん、いんげん、とうもろこし、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒

調理済　4個 **667**円