

アンケートの意見から 2022年41週
やさいニュースでは皆さんにアンケートでのご協力をお願いしています。お届けした野菜の品質の良し悪しの評価と苦情は生産者に返します。やさいBOXへの意見、苦情は、この紙面で紹介していきます。皆さんの意見を元に生産者共々、より満足していただけるやさいBOXを目指します。

◆モロヘイヤ→茎と葉、時間差でゆで全部いただきます。刻んでゴマとポン酢が美味しいです。キュウリ→塩で板ずりし、さっと熱湯にくぐらせると色鮮やかでサラダに。かぼちゃ→うすくカットし天ぷらに。残りは煮物に。お弁当にも重宝します。 門真 ミニ

◆水の子さんのれんこんの大ファンです。重量があり引き締まった身(?)、味が濃くシャキシャキ感があり、シンプルにゆでて、炒めて、蒸して、揚げて。こった調味料いらず、おいしくいただいています。 門真 スタANDARD

◆今週も米ナスが入っていて嬉しいです。今回は大きめの縦長に切り、ゴマ油で炒め、ごまダレで味付け、消費材のごまも入れおいしく頂きました。姫ごぼうは柔らかく、高齢の両親も煮物にしてもしっかり食べてくれました。今週もありがとうございました。 門真 スタANDARD

◆バターナッツでスープを作りました→おいしくてビックリでした。ナスは豚肉と炒めておいしく頂きました。 奈良 ミニ

◆ナスは焼きナスに、ピーマンは炒めて中華風に、バターナッツはレシピ通り牛乳でスープにしました。とてもおいしかったです。奈良 ミニ

◆かぼちゃがとても甘く、蒸しただけでとても美味しい一品になりました。ありがとうございます。 茨木 スタANDARD

◆モロヘイヤはおひたしとみそ汁の具にしました。ゆでてから冷凍しておくとすぐに使えて便利です。ナスは煮物と焼きナスです。かぼちゃは煮物にしました。ホクホクしていて栗のようでとてもおいしかったです。煮物の残りをみそ汁に入れたら、これもとてもおいしかったです。ありがとうございます。 香里 ミニ

◆おかわかめはさっとゆでて冷奴のトッピング、おうどんのトッピングで。れんこんはキンピラとすりおろしてとりひき肉と混ぜとりだんごで。美味しく頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆オクラは届いてすぐに揚げ焼きにして万能つゆ+しょうがに漬けました。冷蔵庫で冷やして食べると美味しかったです。かぼちゃもワタ付だとすぐ傷むのですぐに取りカットし蒸しました。途中まで下ごしらえしておくのが楽でした。味付けなしで食べてみたらホクホク甘くておいしかったです。秋のお野菜も楽しみです。 平野 ミニ

◆いつも新鮮な野菜うれしく頂いています。今日はキュウリと大葉が入っていたので、ミョウガを足して「生活と自治」に載っていたミョウガとキュウリの一味漬けを作りました。とてもさっぱりとした味で美味しかったです。簡単ですぐに出来るので助かります。 平野 ミニ

◆オクラ、大きくて本数もありました。ピーマン、しっかりしたピーマンでした。里芋、ホクホクとおいしく頂きました。 エル東 スタANDARD

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】

～ ドジョウインゲン豆 編 ～

<栄養価と効能>

ドジョウインゲン豆はカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

またβカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪<u>の健康維持</u>や、視力維持、粘膜や皮膚<u>の健康維持</u>、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働き<u>がある</u>といわれています。

<保存方法>

乾燥しやすくそのままにしておくとしんなりとしてきます。袋や密封容器に入れ冷蔵庫に入れておきます。大量にある場合は、さっと塩茹でしてから冷凍しておく<u>と長期保存</u>が出来ます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のものと同じように使えます。

【ドジョウインゲン豆のバター煮】

- ドジョウインゲン豆 好きなだけ
- 洋風だし粉末 小さじ1弱
- バター 小さじ1
- 塩コショウ 適量

- ①ドジョウインゲン豆は洗って上下へたを取る。
- ②鍋にドジョウインゲン豆を入れ、ヒタヒタの水と洋風だし粉末を入れ中火にかける。ドジョウインゲン豆が柔らかくなってきたらバターを入れて更に煮る
- ③好みの固さになったら塩胡椒で味を整え完成。

やさいBOXは、「栽培期間中は化学合成農薬、化学肥料は不使用で作られた野菜」のおまかせセットです。産地の旬に合わせた野菜をお届けしています。