

**アンケートの意見から** 2023年28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。

◆とうもろこしは実をバラバラにしてとうもろこしご飯で頂きました。ピーズはホイルに包んで200℃のオーブンで30分～1時間焼き、皮をむいてスライス。塩・こしょう・オリーブオイルをかけて頂きました。甘くておいしかったです。真っ赤な品種のピーズもあればいいのにと  
奈良 分け合い

◆瀬古さん、退院おめでとうございます。しかし!!無理は禁物!!「身体は動く」かもしれないけれど、動かさないで!!と切に願います。とうもろこし!!いつもは皮で包んで塩とオリーブオイルの蒸し焼きにして、旨みをUPさせて頂くのですが、今回はシンプルにゆがいて味も足さずに頂きました。う~~~~う…言葉にならない美味しさでした~~~。心を込めて育てて下さったんだなあ…としみじみしました。ありがとう!!水菜もキャベツも So good!!  
エル東 ミニ

◆壬生菜って煮物の仕上げの色取り、生でサラダ、炒めて風味添え…と本当に万能選手ですね。あっぱれです!!リーフレタスは主にサラダポトフの色味が足りないところにちぎってパッ…こんなに使い手があるのは肉厚だからです。市販のペラッペラのではこうはいきません。小かぶ…美味!!何と言っても皮の内側の繊維が全く舌に触らなくてそのまま煮込めたのがありがたかったです。  
エル東 ミニ

◆小かぶは中にスが入っていて残念でした。その部分は取り除き浅漬けにしました。味は良かったです。セロリは良い香りがしました。葉も刻んで酢醤油で頂きました。又入ると嬉しいです。とうもろこし、甘くて美味しかったです。皮やひげを取っていると猫が寄って来て手を出したり顔を近づけて皮むきのじゃまをします。毎年です。美味しいのをわかっているんですね。春菊はナムルにしました。良い香りがしました。小松菜は玉葱、小町麩との卵とじにして頂きました。青菜類は好きなので嬉しいです。いろいろな野菜をありがとうございました。豊能 スタンダード

◆とうもろこしは茹でてからフライパンでバター醤油をつけて食べました。小かぶは甘酢漬けにしてとても柔らかくておいしかったです。小松菜は茹でて冷凍しています(しばらく留守にしたので)。  
奈良 ミニ

◆ピーズをゆがいて豚しゃぶサラダに入れました。甘くてびっくりでした。娘に一つ渡したらキンピラにしたそうです(ピーズは固いのでスライサーで下処理)。キンピラは美味しかったです。ピーズをキンピラとは思いませんでした!ピーズを作っていたいただいて楽しめます。ありがとうございます。門真 スタンダード

◆野菜の種類が少なくなってちょっとさみしい感じ。ごぼうはいつものきんぴらと根菜の甘酢漬けです(人参、さつまいも、いんげん、里芋、かぼちゃ)。五目御飯にも思っています。  
茨木 ミニ

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】～ おかわかめ編 ～

### <栄養価と効能>

おかわかめは別名雲南百薬と呼ばれ、とても栄養価の高い植物です。ビタミンAや葉酸、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅などの栄養素を豊富に含んでいます。その健康効果は、長寿の薬草と呼ばれているほどで、免疫力の向上や血液サラサラ効果などがあります。またマグネシウムには、骨粗鬆症予防はもちろん、血管にカルシウムが付着するのを防ぐ作用もあるので、動脈硬化予防にも効果があります。マグネシウムの吸収を助ける栄養素として必要なカルシウムも含まれています。ビタミンAは、粘膜の保護、特に胃腸の粘膜や目の粘膜、眼精疲労やドライアイの改善に効果があるといわれています。ツルムラサキの仲間、葉っぱに厚みと弾力があるのが特徴です。茹でるとぬるっとした食感と見た目がわかめのようになることからその名がついたといわれています。

### <調理のポイント>

おかわかめはサッと茹でる(10～15秒)ことで青臭さが抜けて食べやすくなります。包丁で刻んだり、フードプロセッサーにかけると特有の粘りが出てきます。サラダやスムージーもおすすですが、生のまま衣をつけて天ぷらにしたり、みそ汁に入れると本物のわかめの様な食感が味わえます。

### 【おかわかめの鰹節ポン酢】

■おかわかめ適量 ■鰹節適量 ■ポン酢適量

1. おかわかめは熱湯で10秒くらいサッと茹でます。
2. ザルに上げて、水切ります。
3. 食べやすい大きさに切ります。
4. 鰹節、ポン酢をかけて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やれば出来上がりです。

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。