

アンケートの意見から 2023年29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。

◆前回に引き続きとうもろこしが届きました。甘くておいしいです！6才の長男はおいしい！とたくさん食べました！ピーツ、去年はかぶのソテー風にソテーしたのですが、土臭さがきになりました。今回はキンピラに。2才の次男が沢山食べました。色もそのまま、炒めるだけ。おいしかったです。残りは茹でてみました。色が全て抜けてしまい残念。土臭さはなく甘かったです。サラダ菜はサラダで、ちょうほう菜はおみそ汁に。子供達も生活クラブさんの青菜はよく食べます。 エル西 スタンダード

◆ピーツ！またまたシーズンインで嬉しいです。スーパーフードを家で調理しているスペシャル感(?)だけで美しくなれるような・・・Theカン違い…また来てピーツ♡姫ごぼう、前週の予定品目になかったやん…自由注文で水田ごぼう来ていて、ごぼう三昧の日々です。日持ちするのでまあいいけど。 エル西 スタンダード

◆今週は届いたお野菜が少なくてさびしいと思いましたが、天候の影響などもあるのかなと。届いたお野菜有難くいただきますね。だんだん暑くなってきて、お手入れ、収穫など大変だと思います。くれぐれも無理せずご自愛下さいませ。 エル東 スタンダード

◆ズッキーニ、新鮮で甘くてとってもおいしかったです。 奈良 ミニ

◆今週もありがとうございます。山口さんのお便りに、夏場の暑い中での野菜作りにありがとうございます。どうぞお身体気をつけて下さい。赤玉ねぎ、セロリ、とうもろこしがやってきました。他のものも市販のものより味が濃いので味、香りを楽しんでいただいております。セロリは生でお塩やマヨネーズを付けてバリバリ、オリーブオイルで炒めても頂きました。とうもろこし2本！すぐにレンジで加熱し、1本は私用にかぶりついて頂きました。 門真 スタンダード

◆とうもろこしは丁寧に蒸し器でふかし、とても甘くて美味しかったです。ピーツは前回ボルシチにしたとき土っぽかったので、今回玉ねぎ、じゃがいもと共にポタージュにしました。美味しいです。ただ色は白くなって赤色は残りませんでした。残りは赤の渦巻きがわかるように甘酢漬けにしました。 平野 ミニ

◆セロリ良いですね♡ここぞとばかり勢いよく消費しました。セロリでないと!!というお料理ってありますから。お店のきれいなセロリはやはりきれい過ぎて少し怖いのでミートソース煮込みしたくても買いません。(ブロッコリー2回入手しましたが問題なかったです。大丈夫なのもあったってことで。) エル西 スタンダード

◆おかのりはモロヘイヤと似た味で粘りもありゴマ、おかかで和えて。ピーツも甘酢に漬けて色もきれいでとても美味しかったです。珍しい野菜が手に入り感激でした。 平野 ミニ

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



【お野菜メモ】～キュウリ編 No.1～

<栄養価と効能>

きゅうりは、その大部分を水分が占めていることから、栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが含まれることから利尿作用も期待できます。さらに、ナトリウム、カルシウムが微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くとい良いでしょう。

そのほか、ビタミンA、K等のビタミン類や亜鉛、マグネシウム等のミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。調理をしなくても生で食べられるので、ヘルシーで毎日食べられる野菜といえます。

<保存方法>

きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。また、急激な温度変化は苦味の原因になるほか、「きゅうりの風邪ひき」という言葉があるように、低温に弱く、冷やし過ぎるとビタミンCが壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5日は保存可能です。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。乾燥させないように注意してください。

【しそ味噌きゅうり】

■きゅうり 2本 ■大葉 2枚 ■味噌 大さじ3/4
①きゅうりは2～3mmの輪切りに、大葉は2mmの細切りにしておく。
②食べる30分前に、ボウルにきゅうりとしそと味噌を入れ、味がなじむように手でもみこんで、30分たったら皿に盛って出来上がり！

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。