

**アンケートの意見から** 2023年35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。

◆どれも新鮮でおいしかったです。オクラは生のまま刻んで食べましたが本当においしかったです。白だしや砂糖で味をつけて冷奴やごはんのお供にしました。いつもどの野菜もおいしく安心して食べることが出来ます。 滋賀 ミニ

◆おかのりもおかわかめも人生初でした。おかわかめがびっくり！おいしかったです。普段売られているのを見ていないので…また食べたくて探しています。おかのりもおいしかったです！おかのりをゆでてお湯をきいたら出汁と醤油ちょろりがかつお節とごまで。おかわかめはゆでてサクッと食べたのと、切ってニンニクで炒めて大豆ミートと一緒に炒めてスパイスをちょっとかけました。 滋賀 ミニ

◆猛暑の中、TVでは野菜の被害が語られていました。それなのに、立派なナス、キュウリ、ピーマンありがとうございます。伊賀有機の皆様と頑張った野菜にも感謝。 奈良 ミニ

◆きゅうりはポテトサラダと酢の物に。そのままゴマ塩を付けて丸かじりでも良さそう♡なすびは豚スライスとにんにくで炒めましたが絶品でした!! 平野 ミニ

◆スーパーマーケットでは見かけないおかのり、とてもおいしかったです。ゆでてボリュウムがありました。きゅうりはシャキシャキとしてまさに旬のおいしさでした。 平野 ミニ

◆大葉がね、ホンマにエエ仕事してくれます。くると丸めて極細に刻んで1枚分混ぜるだけで色んなものがお上品に、かつ高級感を帯びます。れんこんや切り干し大根をサッとゆでて梅肉和えにして、大葉のトッピングで Good! お腹は膨れませんが気持ちは満たされた食卓です。

エル西 スタダード

◆ササゲ、これまで食べるのに勇気がなくて購入したことがなかったのですが、ゆでて肉巻きにして食べてみました。確かにインゲンよりやわらかく食べやすいかも。小学生も食べてくれました。虫がよく出るとネットで読んだのですが、届いた物には穴なく、いなさそうで有難かったです。 エル西 ミニ

◆どの野菜も美味しかったです。ピーマンはさっと茹でて塩こんぶ和え。モロヘイヤはレシピアにあった卵とスープにしました。大葉は香りがよかったです。この暑さの中、畑の仕事は本当に大変だと思います。 平野 ミニ

◆「キュウリのナムル」にして食べました。旬の野菜のにおいがしておいしかったです。毎日猛暑なので身体の余分な熱をとる夏野菜は大切な食材です。 茨木 ミニ

◆いつもみずみずしいお野菜ありがとうございます。モロヘイヤ、さっとゆでて刻んでかつお節としょう油でいただきました。きゅうりは新鮮で、お漬物(ぬか漬け)とモロキューでおいしかったです。 エル西 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】～ 大葉 編 ～

### <栄養価と効能>

大葉特有の香りの元は、ペリルアルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるといわれています。

さらにペリルアルデヒドは、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立ちます。

大葉の栄養成分では、体内で**ビタミンA**に変わる**β(ベータ)-カロテン**の含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテンには、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるとされます。

また大葉には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、ナトリウム(塩分)を排出し高血圧・むくみを予防するカリウム、便秘を促す食物繊維、ビタミンB1・B2・Cなども多く含まれています。

### 【大葉つくね】

■鶏ミンチ 300g ■塩 小さじ1/3  
■酒 大さじ1 ■大葉(みじん切り) 10枚分  
★塩 小さじ1/3～1/2 ★ごま油 大さじ2  
★鶏ガラだし粉末 小さじ1/2

- ①ポウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。
- ②手にサラダ油(分量外)をつけて丸める。
- ③耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジに1分かけ、1度取り出す。
- ④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に600Wで1分加熱。
- ⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、5分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり

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。