

**アンケートの意見から** 2024年37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。

◆夏の恵みたっぷりセットでした。枝豆はゆがいてそのまま。きゅうりはスティックにしてお塩を少しつけて。ピーマンは半分に切ったくぼみにチーズを入れごま油で焼いて。エンツァイはごま和えに。全ておいしくいただきました。  
門真 ミニ

◆エンツァイ、生で食べるのも好きでした(青菜、何でも生で食べるんです)。炒めたり、汁物の最後に入れてたり、火を通し過ぎずに食べるのがおいしく思いました。大葉は大きくきれいでした。かつおのたたきの薬味、炒め物の最後に上に刻んでのせる、ピザトーストのトッピング、葉がしっかり肉厚で味も良くなかなか出会えない絶品でした♡  
豊能 ミニ

◆今回は胡瓜が4本もありました。酢の物やサラダに沢山使いました。イタリアナスとズッキーニはラタトゥイユにしました。煮崩れる事なく美味しいのが出来ました。モロヘイヤは粘りが良いです。清汁とポン酢醤油で頂きました。ありがとうございました。まだまだ暑いですが。御身体大切になさって下さい。  
豊能 スタンダード

◆大きいナスビでしたが孫が二人とも「ナスビこんなに美味しいと思わなかった」と天ぷらにした味を喜んでいました。オクラもみんな完食でした。ありがとうございました。  
奈良 スタンダード

◆市場にも野菜が少ないと感じる今夏ですが、その中で新鮮なものが配達されるのはありがたいです。今回特に枝豆が絶品でした。これは山形の「だだちゃ豆」と言われるものかな?ホクホクとして甘みが強くあまりのおいしさに感激しました。又食べたいなあ〜。平野 スタンダード

◆枝豆「湯あがり娘」入っているとラッキー!!味が濃くて今回も真塩をしっかりと振っていただきました。いつまで採れるのしょう…。また入っていただいたいと思います。残暑厳しい日々、お身体に気をつけて…。安心でおいしい野菜をありがとうございます。  
茨木 スタンダード

◆おかわかめ、はじめての野菜では一番使いやすくておいしかったです♡おススメのしゃぶしゃぶで生作り中華ドレッシングですぐなくなりました。オクラ、チーズ焼きに。キュウリ、冷やし中華等。  
門真 ミニ

◆スーパーに売っていない珍しいお野菜などもあり、いつも美味しく頂いています。厳しい暑さの中での作業は大変だとは思いますが、お身体に気をつけて作業なさって下さい。これからも新鮮なお野菜を楽しみにしています。香里 ミニ

◆四種も野菜を頂き、ちょっと満足。1週間お休みなので残念ですが。ベビーリーフはサラダ、きゅうりは酢の物、ピーマンは炒めてごまをかけた…。エンツァイはみそ汁の具やお肉と炒めたり。暑い中ありがとうございます。全て美味しかったです。  
山科 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】～ピーマン編2～

### <栄養価と効能>

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で1日の摂取量をとることができます。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

### <保存方法>

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れれば、1週間は保存が可能です。1つが傷むとほかのもの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除くのが良いでしょう。

### <なすとピーマンのみそ炒め>主な材料(2人分)

なす…1本(100g)

ピーマン…2個(100g)

なたね油…小さじ2

A {信州田舎みそこうじ…小さじ2

料理酒…大さじ1

素精糖…小さじ1/2}

- ①なすはさいの目切りにし、ピーマンはひと口大に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、なすを炒め、油が回ったらピーマンも加え混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

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。