

野菜セットニュースでは皆さんにアンケートのご協力をお願いしています。お届けした野菜の評価や意見は生産者につながります。また、この紙面で紹介していきます。組合員の意見を元に生産者共々、より満足して頂ける野菜セットを目指します。

◆とても大きなキャベツにびっくりです。ずっしりと重かったです。芯をくり抜き紙に包んでビニール袋に入れ冷蔵庫へ。色々な料理に使えるので嬉しいです。赤玉ねぎは、甘みもあり美味しいです。サラダや甘酢漬けにも使っています。ズッキーニは炒め物やカレーにも入れて好評です。オクラは煮物の付け合わせに。半分は細かく刻んでおかか和えに。少し固めのものも刻めば気にならずに美味しくいただいています。夏野菜の種類が多いのでとても嬉しいです。作ってくださる皆様のお陰です。どうもありがとうございます。大阪 豊能支所

◆普段注文しない野菜が届きました。配達翌朝（7/8）の読売新聞に、エビとズッキーニのピリ辛炒めのレシピ。カレー以外のズッキーニとても美味しく、セロリも玉ねぎと牛肉炒めが定番でしたが、香り良く美味しかったです。セロリの葉っぱは、一部みそ汁で頂きました。

エス 堺支所

◆肉厚のビッグなピーマンが届きびっくりしました。肉詰めにしてボリュームのある一品になり大満足。酷暑の中の農作業が続く中、こうした立派なピーマンが届けられることに頭が下がる思いです。ありがとうございます。京都 山科センター

◆オクラが大きい上、柔らかく美味しかったです。ズッキーニも美味しかったです。

都市 名谷センター

◆<ズッキーニを生で食べる>レギュラーとミニセットを両方頼んでいるので、ズッキーニが4本きて、夫の実家の畑からも特大ズッキーニが2本きて、どうしようかとネット検索したら生食できることを知りました。加熱した物とは味も食感も違い、とても美味しかったです。ネットに出ていたレシピを少しアレンジしました。<材料>ズッキーニ2本、塩少々、ツナ缶20g（油は切る）塩昆布、ごま油

<作り方>ズッキーニを千切りにして塩をふる。（しりしり器を使いました）全体に塩をなじませて、しんなりしたら水気を絞る。油を切ったツナ缶と塩昆布、ごま油を加え和える。★私は、しりしり器を使いましたが、元のレシピにはピーラーやスライサーで薄切にすると書いていました。水分を絞るのでペロリと食べられました。エス 泉北支所

◆夏野菜作業のご苦労を思いながらいただいています。自然の流れの中で、届いたお野菜大切にいただきます。ズッキーニは、消費材オリーブオイルでいため、届いたよやくるのトマト、消費材の生バジルと共に煮込んで、加えたのは消費材黒コショウのみ。自然の甘さとうまみを堪能しています。大阪 門真支所

◆セロリは茎が細くてびっくり。でも味は、濃くておいしかったです。夏たけなわなのに、なす、ピーマン入ってきません。供給量も少なくずっと端境期？もっとしっかり野菜が届いてほしいです。都市 西宮センター

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」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ エンツアイ ～

<栄養価と効能>

エンツアイは抗酸化作用のあるβカロテンを豊富に含んでいます。βカロテンは皮膚や粘膜を健康に保つ役割を持ち、免疫力の向上をサポートしてくれるのがん予防や風邪予防に効果が期待できます。

またカリウムは高血圧予防によいとされ、鉄は貧血予防に役立ちます。ビタミンKは骨にカルシウムを沈着させる働きがあるため骨粗鬆症予防にもよいでしょう。

<調理のポイント>

エンツアイの調理法は炒め物が定番です。さっと油で炒めてにんにくや塩、調味料などで軽く味を付けるだけでおいしい1品になります。加熱しすぎると歯ごたえがなくなるので、シャキシャキ感を残すよう短時間で炒めるのがポイント。アク抜きの必要はありません。

【エンツアイのガーリック炒め】(4人分)

■エンツアイ	1束
■にんにく	1片
■ごま油	大さじ2
■粗挽き塩・こしょう	少々
■酒	大さじ1

1. エンツアイは葉と茎に分けて4cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
3. 2に茎を入れて軽く炒める。
4. 3に、切った葉も入れてさらに炒め、しんなりしたら酒をふり、塩・胡椒で味を調える。
5. 皿に盛って、出来上がり！