

**アンケートの意見から** 2019年26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。

◆葉物野菜がたくさん届いて、ありがたいです。壬生菜をおひたしにするとたくさん子どもが食べました。春菊も香りよく、さっと豚肉といためて、もりもり頂きました。ありがとうございます。  
エル西ミニセット

◆大根葉が付いていて、とても嬉しいです。さっとゆで、小さく刻んでちりめんじゃこ炒め、最後に梅干し大1個を細かくきざんで混ぜて熱々ご飯にのせて食べます。とてもおいしいですよ！！  
エル西ミニセット

◆これ小松菜！？良く育ってました。サッとゆがいて煮びたしに。茎は意外とやわらかくおいしかったです。しろ菜の方が茎がシャキシャキでした。スナップエンドウが入っていて嬉しかったです（めったに入らないので）。  
茨木ミニセット

◆とうもろこしが食べたいと思っていたので入っていてとても嬉しかったです。しかも粒がぎっしりきれいにつまっています！無農薬でこんなに立派に栽培するのは大変な手間と生産者さんの強い思いがあってこそなのだろうと思いました。甘くてとても美味しかったです。また食べたいです。よろしく願います。  
茨木スタンダードセット

◆新鮮でした。キャベツがうれしかったです。  
平野スタンダードセット

◆6月に入ってすぐだというのに、とうもろこしが届いてびっくり！スーパーの店頭に並びはじめたのを見ていましたが、やさいBOXでは貴重なとうもろこしなので、とても嬉しかったです。さっそくレンジでチンしていただきましたが、甘くておいしかったです（この夏の間にもう一回届くといいなあ～）。ふきも大好きなので、下ごしらえはちょっとめんどうですが、香りが良くておいしくいただきました。いつもありがとうございます  
茨木スタンダードセット

◆ふき、今年もおいしく食べました。今回はとりミンチで肉だんごをつくって、煮物にしました。ふき、大好きです。毎年楽しみにしています。とうもろこしもおいしかったです。  
茨木スタンダードセット

◆スナップエンドウがものすごく甘くてプリプリで主人と二人で一度に100g食べてしまいました（レンジで蒸してレモンドレッシング）。レタスも大きかったので蒸してバカバカ食べています。  
奈良ミニセット

### 【32週は生協の配達がありません。】

今年の32週（8/13～8/16）は、生協の配達がありません。その一方で野菜や卵などの生産は止める事ができないという問題があります。今回、その解決策の一つとして、「**産地発送の野菜セット**」を企画します。今週にその案内チラシが入っていますのでご覧ください。やさいBOX向けに作付けされた野菜をお届けします。是非ともご協力下さい！

### 【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。