

アンケートの意見から 2019年31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。

◆ズッキーニ→太くて食べごたえあり、チーズ焼きに。おいしかった。青ネギ→主にみそ汁に。うまみアップ。モロヘイヤ→あまり食べたことのない野菜。ゆでてスープ、おひたしに。ネバネバがおいしい♡ 門真ミニセット

◆キュウリが届き始めると夏だな、と思います。スーパーではいつでも何でもあって、季節感があまりありませんが、野菜BOXは届くもので季節をしっかりと感じながら、自然のめぐみを感じながら、生産者さんの努力を感じながら味わっています。 エル西ミニセット

◆赤玉ねぎ、おいしい！サラダに沢山入れています。あんな立派なのが姫ごぼうですか？ごぼう大好物です。何物か知らないで待つ。中々に心楽しくさせて頂き、お待ちしております。 茨木ミニセット

◆数年振りの踏でした。少々固かったですが、香りとともにおいしくいただきました。キュウリ、やはり一味違っておいしかったです。キャベツ、まだ冷蔵庫。 茨木ミニセット

◆かぼちゃ、ホクホクしてとてもおいしかったです。ズッキーニ、小松菜も新鮮でした。ズッキーニは他の野菜（白ネギ、人参、ピーマン）やエリンギと一緒にいためて食べました。おいしかったです。 エル東ミニセット

◆届くお野菜がすっかり夏野菜に変わりましたね。「おかのり」珍しいですね。前回同様おひたしにして少し粘りのある食感を楽しみながらいただきました。おいしかったです。きゅうりの収穫について書いてありましたが、本当にすぐにグンと大きくなるので大変ですね！身体に気をつけて下さいね。 茨木スタンダードセット

◆今期初めてのモロヘイヤが届き、すぐにゆでてあえものにしました。長くおけない野菜から調理順が決まるのですが、本当なら全部本日か明日までに食べたいところです。野菜大好きです。尚、ねぎ等、根があったりするのは、芯の部分を残してブレンダー行です。そのうちにつまんで使えるようになります。 エル東スタンダードセット

◆ズッキーニ、とてもおいしかった！数年前に手作りのズッキーニをいただいて以来、おいしいズッキーニに出会わないので、購入するのを止めていたのですが、オリーブオイルで焼いてドレッシングや土佐のポン酢をかけておいしくいただきました。食べたことないと言う友人に一本あげたところ「とってもおいしい！ズッキーニがこんなにおいしいの知らなかった！」と喜んでいました。又あると嬉しいな！！ エル西ミニセット

◆かぼちゃ食べたかったので、すごく嬉しかったです。サイコロ状に切って人参・玉ねぎ・じゃがいもとカレーにしました。今回ルウなしでやっとおいしく作る事ができました。これまでスパイスが強めで子供が食べられなかったりしましたが、かぼちゃの甘みと、とろみがでて、おいしーい！と言ってもらえました。旬のお野菜で体力つけたいと思います。 平野ミニセット

【お野菜メモ】～ナスビ編 No.1～

<栄養価と効能>

なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、**ビタミンKやカリウム、葉酸**をバランスよく含んでおり、**食物繊維**が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。

この他に、なすの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン）やクロロゲン酸と呼ばれるポリフェノール成分は、**抗酸化成分として発ガンの抑制、老化の防止、動脈硬化や高血圧の予防等に効果がある**といわれています。

なすは油と大変相性がよく、油でなすを炒めたり揚げたりすると、なすの味がまろやかになり大変おいしくなります。夏バテ等で体力が落ちている時、旬のなすを上手に料理してスタミナをつけましょう。

<選び方>

ヘタが黒く、筋がはっきりしていてトゲが痛いくらいに張っているものは新鮮です。水分が多い野菜なので、ハリがあり、実がふっくらと弾力あるものが良品です。皮の色は濃くツヤのあるものがよく、シワがあるものや変色しているものは避けましょう。

【なすとトマトのさっぱりマリネ】

■ナス(2cm輪切り) 1本 ■オリーブオイル 大さじ1
★トマト(1cm角切り) 1/2個 ★みじん切大葉 2枚
★醤油、酢 各大さじ1 ★砂糖、すりおろし生姜 小さじ1

①ナスは2cm幅に切り、水にさらす。★の調味料は合わせておく。

②ナスは水気を切って、耐熱ボウルに入れ、揚げ用のオリーブ油を入れてまんべんなくからめる。ふんわりラップをしてレンジで6～7分加熱後残り汁を捨てる。

③★の材料を全部混ぜて②のボウルに投入。上下をかえすように軽く混ぜて完成。

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。