

アンケートの意見から 2019年38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

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。

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。

◆とても新鮮でした。野菜を見て献立が決まるので、悩むことなく助かっています。季節のものを食べきることを念頭にメニューを決めるので「丁寧に暮らしている」実感がもてて気に入っています。ニラが来たからキムチ鍋をしました（残念ながらキャベツはスーパーに買いに行きましたが、きのご類と玉葱は常備していました）。ししとうはおかか炒め、ツルムラサキはんにくとかき味調味料で味付け。かぼちゃは半分はそぼろ煮。半分はじゃが芋、玉葱、にんじんと共にポタージュに。濃い目に作り、牛乳で割っていただく夏バージョンの食べ方です。かぼちゃそぼろ煮は食べきれない分は冷凍しました。

平野スタンダードセット

◆「ピーツ」ありがとうございます。初めてなので、色々調べて「ボルシチ」を作ってみました。すごく美味しくできあがりしました。私が作ったレシピには小さく刻むとされていて、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ全て小さめに刻みました。短時間で、自分で言うのも変ですが・・・見事な出来栄え！♪サワークリームの味と色、ボルシチには最高に合うことも発見で、次の日の方が抜群に美味しかったです。新しい野菜は新しいレシピに挑戦できるので、ドキドキしながら楽しみです。あと残り少しのピーツはサラダにして食べてみますね。次回もし配達されればエルコープの豚バラブロックと牛肉で美味しいスープをとって作ってみようと思いま

す。

エル東スタンダードセット

す。近々おつきました。ツルムラサキの味が大好きです。特に大葉。梅干とおみそと合わせて残暑に嬉しいおかず♪エンツアイカツルムラサキかごっちゃになりました・・・ツルムラサキのつもりでゆでて切ったらネバらないのでおかしいなと思っていたらエンツアイだったのですね・・・

平野ミニセット

◆ツルムラサキ、おいしかったです！南禅寺シトウ、大当たりがあり「カラッ！！」と笑いながら頂きました。めずらしく9割からかったです。負けずにしっかり食べました。

平野スタンダードセット

◆今回も美味しい野菜ばかりでした！モロヘイヤは少しずつ子供も挑戦しました。ゆがいて、だしと合わせ、ご飯にのせてズズズ！！とかきこみ美味しそうに食べていました。オクラはチーズをのせて軽く焼くと十分なおかずになりました。野菜BOXは美味しい、安心、楽しいので組合員でまだの人はもったいないですよ。本当にそう思います。香里スタンダードセット

◆エンツアイは油とよく合うとの事で、いつもは炒め物にしますが、今回は煮魚と一緒にサッと煮てみましたが、あっさりとしておいしかったです。ニラはチヂミにしておいしくいただきました。9月に入っても暑～い毎日が続きますし、豪雨や雷も多く秋の準備はますます大変でしょうね・・・。いつもありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆ピーマンはしゃきしゃき新鮮で、炒めて美味しく頂きました。ゴーヤもゴーヤチャンプルー

にして美味しく頂きました。さわやかな苦味がよかったです。ありがとうございました。

エル西ミニセット

【この野菜を食べて】

<栄養価と効能>

里芋は、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いも類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、カリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。

そのほか、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があるので、低エネルギーの里芋を食べれば、肥満解消にもなり、生活習慣病の予防にもなります。

さらに、注目されているのは、里芋のぬめりです。これはたんぱく質と多糖類のガラクトサンからできている成分で、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中のコレステロールを抑える働きがあるといわれています。

<調理の豆知識>

熱帯地方原産なので高温多湿を好み、乾燥や寒さに非常に弱い作物です。泥付きなら新聞にくるみ湿度を保ち、常温で保管します。表面が湿っている場合は、そのままカビ臭くなるので、天日でさっと乾燥させるのがよいでしょう。皮をむいてあるものは早めに使いきりましょう。

【里芋の磯辺揚げ】

■里芋 8個 ■小麦粉 大さじ4 ■青海苔 小さじ1
■水 大さじ4 ■揚げ油 適量 ■塩 少々

- ①里芋の皮をむき2等分にし、レンジで5分チン。
- ②ボールに小麦粉・水・青海苔を加えて混ぜ合わ

せ、里芋を加え衣を絡める。

③熱した油で里芋を揚げる。。

④火が通ったら完成。※熱うちに、塩を上から振りかけて下さい。