

アンケートの意見から 2020年28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。

◆野菜セットで初めて姫ごぼうを頂きました。ゴボウサラダとゴボウの天ぷらにしましたが、とてもおいしかったです。無農薬で作られたごぼうは初めてでしたが味も濃く皮ごと頂きました。
香里ミニセット

◆小かぶは浅漬けとスープ煮で頂きました。皮も甘味がありました。葉は茹でてふりかけ風にしました。水菜は煮込みうどんと一緒に汁へ。たっぷり頂きました。サンチュはサラダに。小松菜はごまみそ和えにしました。緑の野菜を食べると元気になります。いつもありがとうございます。
豊能スタンダードセット

◆キャベツとんがり、とても美味しかったです。サラダで頂きました。また届けてほしいです。
茨木スタンダードセット

～～ お知らせ ～～

先週に引き続き、お届けできる野菜が極端に少なくなっています。また、バランスの悪い内容となってしまう事も含めてお詫びします。

野菜の収穫量が減っている主な要因は、4月の低温と6月の高温、そして日照不足が挙げられます。4月の低温時に受粉時期を迎えた作物は花粉が飛ばず実が成らない結果になりました。また6月の高温時に定植時期であった作物は焼けてしまいダメになったり、うまく生育しない状況となっています。そして作物にとって一番辛いのは日照不足です。太陽の光が無いと光合成ができず、作物は収穫できる大きさまでに中々成長せず、トマトはいつまで経っても青いままで。

さらに先週の豪雨と強風により、夏野菜が倒されたり、水に浸かったりと大きな打撃を受けています。この様な事が全国のやさいBOX 提携産地で起きており、この時期にこれだけ野菜がないのは初めての経験となります。

やさいBOX 企画は、お届けする約1年前から生産者と作付けの話し合いをして準備を進めています。計画通りの野菜が収穫できれば、毎週バランスの良い内容で安定した量をお届けできるのですが、天候に左右される事が避けられない為に内容が変わってしまうのが現状です。

収穫間際まで順調に生育していても、病気や虫、獣害、また豪雨や暴風により全滅し悔しい思いをする事も少なくありません。それでも生産者は計画した野菜をお届けできるように日々作業を続けています。たくさんの野菜をお届けできるまでもう少し時間がかかるかもしれませんが、日々頑張っている生産者の事も思い出しながら、もう少しお待ちいただければと思います。

※上記状況により、場合によっては1品目のお届けの場合があります。またバランスの悪いセット内容になる場合があります。どうかご了承ください。

【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。