

アンケートの意見から 2020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。

◆小松菜は油揚げと一緒に生姜じょう油炒めで美味しく頂きました。とうもろこし、甘くて美味しかったです。小かぶは塩昆布で和えてサラダ風にして頂きました。皆様ありがとうございます。  
エル東ミニセット

## ～～ 畑の様子 ～～ 白州郷牧場での獣害

天候不順による作物の影響が全国各地で発生しており、やさいBOX 提携産地でも例外ではありません。そんな状況の中、山梨県にある白州郷牧場では猿による食害が深刻な問題となっています。

白州郷牧場では、これまでも鹿や猪、猿（たまに熊）による獣害は当たり前でしたが、今年は山に食べる物が無いのか猿による食害が拡大しています。特に深刻なのはナス類で、これまでは水なすを中心に被害がありましたが、今年は米ナスや長ナスにも手を付け始め、最後には実が成っていない茎を食べるという有様。これから成長して実を着けるであろう中心の茎を食べられてしまい本当に深刻な状況となっています。

今シーズン白州郷牧場では、長ナス 3000 本、米ナス 1000 本、水なす 1000 本の種をまき、苗を育て、畑に定植し、組合員に満足してもらえる立派なナスをお届けしようと冬から精力的に準備してきただけあって、悔しさで一杯です。

これからお天気の回復と共に収穫量も増加する事となりますが、食害を受けた野菜の収穫量は望めません。またナス類を無農薬栽培でこれだけの規模で栽培できる産地は、現在の提携産地ではありません。今季はナス類のお届けが少なくなってしまう事をご理解下さい。

猿にかじられたズッキーニ→



## 【お野菜メモ】～ 大葉 編 ～

### ＜栄養価と効能＞

大葉特有の香りの元は、ペリルアルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるといわれています。

さらにペリルアルデヒドは、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立ちます。

大葉の栄養成分では、体内で**ビタミンA**に変わる**β（ベータ）-カロテン**の含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテンには、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるとされます。

また大葉には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、ナトリウム（塩分）を排出し高血圧・むくみを予防するカリウム、便秘を促す食物繊維、ビタミンB1・B2・Cなども多く含まれています。

### 【大葉つくね】

- 鶏ミンチ 300g ■塩 小さじ 1/3
  - 酒 大さじ 1 ■大葉（みじん切り） 10 枚分
  - ★塩 小さじ 1/3～1/2 ★ごま油 大さじ 2
  - ★鶏ガラだし粉末 小さじ 1/2
- ①ボウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。
  - ②手にサラダ油（分量外）をつけて丸める。
  - ③耐熱皿にのせ、600W の電子レンジに1分かけ、1度取り出す。
  - ④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に 600W で1分加熱。
  - ⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、5分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり。

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。