

アンケートの意見から 2020年34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。

◆伊賀の瀬古さんのお話や「お知らせ」を読んで、今年はいつになく生産者さんのご苦労が大きい事を心配しています。梅雨に入ってからの雨も本当によく降りましたね。家庭菜園のキュウリやトマトも雨にうたれかわいそうです…そんなことを考え梅雨明けを待ちながらたくさんのお野菜が届くようになるまで、しばらくはガマンガマンですね。 茨木スタンダードセット

◆キュウリは買い足して「キューちゃん漬け」にしました。スーパーのとは違いました。カボチャは残念ながら水っぽく、コロクにしましたがホクホクした予想の味にならなかった。 奈良ミニセット

◆とうもろこしは半分生で食べて甘くて、半分そいで粒のままキュウリと一緒に生のままポテトサラダにマヨネーズと共に和えて、これもありと思いました。キュウリは生でおいしい。元気なピーマンでした。 エル東スタンダードセット

◆前回、今回ともゴーヤの苦味少なくチャンプルで♡♡美味しく頂きました。安心して料理出来てそして「食」出来る幸せ、感謝です。ありがとうございます。 茨木スタンダードセット

◆モロヘイヤのおひたし。大好きなので嬉しいです。ツルっとして夏にいい！美味しく頂きました。有難うございます。エル西ミニセット

◆各産地の状況がわかってとてもよかったです。これだけ雨が続いていれば野菜も負けますよね。本格的夏に向けてお野菜たくさん食べたいです。ピーマンすごく大きくて立派。肉詰めにしたかったけれど今週はミンチ肉を買っていなかった。残念に思いながら細切りにし炒めて食べました。かぼちゃ、半分は和風煮物、半分はラタトゥイユに入れました。 茨木分け合いセット

◆大葉、配送の5日後に袋を開けてビックリ！小さなカタツムリが袋の中からコロ。大葉のはしっこを少し食べて生き延びたのでしょうか。カタツムリはもう何年も見ていません！翌日、庭の三つ葉を付けて孫の幼稚園に持たせてやりました。幼稚園で大切に飼われています。皆でさすが生協の無農薬やねえと話しています。畑では葉っぱを食べる害虫なのでしょうけど…。伊賀有機さんすごい！ 平野分け合いセット

◆モロヘイヤは天つゆ位の出しでソーメンと一緒に頂きました。トロミがあり美味しかったです。ベビーリーフは朝のサラダで。やわらかかったです。オクラはヘタの部分が少し硬かったです。包丁で厚めにむきました。サッと湯がいて二杯酢で頂きました。キュウリはサラダにしました。ありがとうございました。 豊能スタンダードセット

◆「ツルムラサキ」しっかりと美しい緑の葉、とても美味でした。新型コロナと天候不順の中でスタンダードセットが届くことが何より嬉しい事です。有難うございます。 茨木スタンダードセット

◆キュウリはいつも丸かじり。大葉は和風パスタに。ごぼうは七味をきかせたきんぴらに。おいしくいただきました。エル西スタンダードセット

【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。