

## アンケートの意見から

2020年39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。

◆ツルムラサキをいつもおひたしにしていたがチクワとマヨネーズ炒め（レシピに載っていた）にするととても美味！歯ざわりも新鮮でした。定番入りです！（太い茎は半分縦切りにしました。）暑かったり大雨だったり、農家のご苦勞に感謝していただいています。ピーマン、1週間経ってから頂きましたが、市販のものと一緒に切るとき、違いがすごい！肉厚、みずみずしさ…すばらしいピーマンです。ありがとうございました。香里ミニセット

◆昨年からよく空を見ます。特に今年の空は私も感動し神の業に驚嘆しています！また生産者の方々のお仕事も自然を相手に巧みな技だと感じ感謝の思いでいっぱいです。オクラもかぼちゃもとても美味しかったです。香里ミニセット

◆れんこんは煮物と金平にしましたが、少し固めでスジも多いものがあり残念…。前回のかぼちゃはほくほくで甘みも強くとてもおいしかったです！そばろ煮、お味噌汁、お月見団子用に冷凍しました。豪雨の影響でお届けが少ないですが大切に頂きますので作業を頑張ってください。門真スタンダードセット

◆モロヘイヤ、普通に美味しく頂きました。大葉、炒め物の最後に。米ナス、煮びたしに。ピーマン、パプリカと豚肉炒め。姫ごぼう、しっかりとした牛蒡、少しずつ使います。茨木スタンダードセット

◆毎週生産者さんからの近況お便りを読むと、届くお野菜にありがたみが増します。種から育てる道は本当に大変ですね…。皆さんの苦勞を思うと自分の苦勞なんてとっても小さく感じ勇気付けられます！今回はグリーンの夏野菜づくしで、目にも爽やかでした。モロヘイヤとピーマンは生活クラブさん（豆伍心）の木綿豆腐と卵と炒めました。門真ミニセット

◆茄子は炊飯の具材にしました。大きくカットしたものと、細かくカットしたものを混ぜることで口に入れた時のバリエーションが広がり主人からも好評でした。うち1本は縦半分にカットしてチーズをのせてオープン焼きにしました。時間がない時にオープン調理は助かりました。蓮根は小さい娘が苦手なので小さめに切りゴーヤや麵と炒めました。他に舞茸やえのきと共に煮物にしたらコレが大正解!!蓮根ニガテな娘が「蓮根たべた〜い」「蓮根ちょうだい！」とおねだりするのです。まあ、とっても嬉しかったです!!蓮根だけ娘がおかわりして、調理した私も感激しました。水の子の生産者の方、シャキッとて、でも粘りのある蓮根をありがとうございました♡門真ミニセット

◆ピーマンはあっさり味の佃煮にしました。香りもあり美味しいです。モロヘイヤは濃い目の出汁と醤油少々、ゴマ油も入れうどんのたれとして頂きました。とろみが良いですね。元気の出る野菜です。かぼちゃ、れんこんは日持ちがするので出番を待っています。ありがとうございました。豊能スタンダードセット

◆エンツアイはガーリック炒めにして頂きました。オクラはさっとゆでてかつお節をかけて頂き、おいしかったです。奈良ミニセット

## 【お野菜メモ】～里芋 編 ①～

### <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、そのままとカビ臭くなるので、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 大きじ4 ■青海苔 小さじ1  
■水 大きじ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。※熱いうちに、塩を上から振りかけて下さい。

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。