

**アンケートの意見から** 2021年22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。

◆とうもろこし、今年初めて食べました。こんなに早い時期に食べたのは初めてでビックリしました。美味しかったです。2人生活なのでこのくらいの量が嬉しいです。沢山のめずらしい種類のやさい、例えばちょうほう菜は初めてでしたが美味しかったです。エル西スタンダードセット

◆スナップエンドウ、甘くてパリッと食感もよく、とても美味しくいただきました。水菜もやわらかくサラダでいただきました。スイスチャード、色はとてもカラフルで良いのですが、使い方がいまいちよくわかりません。炒めると色が悪くなる…、生で食すには固い…。

エル西スタンダードセット

◆レタスは大きくて食べ応えがありました。夫がレシピを見てナムル様を作ってくれました。とうもろこし、スナップエンドウも新鮮でおいしかったです。奈良ミニセット

◆伊賀有機さま、スマート農業よりも大地に根ざした有機農業には力強い命を感じます。土と微生物と耕す人に感謝です。

奈良スタンダードセット

◆ちょうほう菜、わさび菜は煮浸し、レタスはサラダ、ラディッシュ、小かぶは酢の物、さつまいもは天ぷらで、エンドウ豆は卵とじで。ちょうほう菜は初めてです。みんな美味しく頂いています。奈良スタンダードセット

◆今回のサラダ菜は初めてとっていいくらい肉厚でとても美味しかったです。とうもろこしは新鮮で甘かったです。茨木スタンダードセット

◆水菜の酢味噌和え：イカ又はあアゲは焼いて水菜はさっと茹でる。食べやすい短冊に切り、酢さとう、白味噌、すりごまで和える。アゲは焼くと香ばしいです。茨木ピーク時青菜セット

◆さつまいもがとにかく甘くておいしかったです。つまみ食いが止まらず（笑）離乳食にも活用させていただきました。生活クラブのお野菜で離乳食デビューです!! 茨木ミニセット

◆とうもろこし、今までで一番と言えるくらいの香り、甘み。美味。小松菜、ちょうほう菜、レタス、美味しく頂きました。姫ごぼう、いつもの事ながら見かけによらずやわらか。キンピラで美味しく。茨木スタンダードセット

◆「さつまいもはオーブンで焼き芋にしたら、僕の好きなねっとりした甘い、とってもおいしい焼き芋になりました。さつまいもの栽培頑張ってください。このようなさつまいもを作って下さりありがとうございます。」(小6男)

「また作って下さい。おいもをまたおいしく食べたいです」(小4女) 子供達からでした。

エル東ミスタンダードセット

◆ほうれん草はゆでてから炒めて食べました。茎も葉もしっかりしているのに食べるとやわらかくおいしかったです。小松菜は冷凍して毎朝みそ汁に入れて食べてます。香里ミニセット

生活クラブのホームページに  
掲載している「バイオサポレシピ」  
もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～ かぼちゃ 編

### ＜栄養価と効能＞

かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミン類を多く含む野菜です。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になる野菜です。そのほか、高血圧症の進行を抑えるカリウムや血糖値の上昇を抑える食物繊維等をバランス良く含みます。かぼちゃは、カロテンを豊富に含みます。特に西洋かぼちゃの含有量は、日本かぼちゃの5倍以上となっています。夏に採れたかぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、カロテン豊富なかぼちゃが粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防になることや、冬は緑黄色野菜が少ないので、保存のきくかぼちゃからの栄養補給が大事だったからといわれています。ズッキーニは、かぼちゃ類にしてはカロリーが低いですが、かぼちゃと同様にカロテンやビタミンC、カリウム等を含む野菜です。てんぷらや炒め物等、油と一緒にとると食味もおいしく、カロテンの体内への吸収率もよくなります。

### ＜保存方法＞

かぼちゃは保存性に優れ、丸ごとなら10℃前後の風通しのよいところで1～2か月保存可能です。収穫直後よりも1か月ほど熟成させた方がでん粉の糖化により甘みが増しておいしいのでヘタが乾く程度まで乾燥させましょう。カットしたものは、種とワタの部分から傷み始めるので、スプーン等できれいに取り除きラップをして冷蔵庫の野菜室で保管します。4～5日は保存できます。冷凍保存する場合は、切り分けて加熱し、冷ましてからバット等の調理皿に並べ、急速冷凍します。その後、密閉容器に移して1～2か月保存が可能です。

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。