

## アンケートの意見から 2021年24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。

◆はじめてのやさいBOXでした。スーパーではついつい安い野菜や食べやすいものばかり買うので、いろいろ届けてもらうのは旬を感じたり食の広がりになり楽しみです。1才になる息子ととうもろこしの皮むきをして一緒に食べました。無農薬なので安心して触らせてあげられました。はじめてのとうもろこし、がんばってかじって食べました。とうもろこし・・・やや甘み少なく粒も小さめ？自然育ちだからかな？時期かな？でもおいしかったです。エル西ミニセット

◆三つ葉、ちょっと忘れていて一週間ギリギリに食べました。さっとゆがいて、だしと共に卵とじにしました。表現できないのですが、単にさっぱりシャキシャキというのではなく、何かとても味わい深く美味しかったです。土付きの貝割れ大根と同じ生産者さんだったのですね。思わずネットで検索しました。ごちそうさまでした。茨木スタンダードセット

◆こんなに力強い貝割れ大根は初めて見ました。こりゃあ直ぐ食べねばとリーフレタスとトマトと一緒にサラダにしました。食べ応え（歯応えとピリッとパンチの効いた）があって好評でした。これはくせになりそうな美味しさでした。山口さんの話は本当にためになります。虫が少なく収穫が増えても、労働量が追いつかなくて嬉しい悲鳴となるとは…農業は偉大ですね。エル東スタンダードセット

## ～～ 畑の様子 ～～

野菜ができない（収穫量が少なくなる）時期を端境期（はざかいき）と言い、やさいBOXでは3月、6月、9月がその時期にあたります。

とは言え、端境期であっても本来はそれなりの出荷があるのですが、今年に限っては全く野菜がない状況になっています。それは4月以降、適度な雨と気温が高く推移した事により、野菜の生育が早まった為です。ほとんどの野菜が予定よりも早く収穫期を迎えた事により、本来お届けしたい時に「野菜がない」という事になっています。それが6月の端境期と重なって・・・。

今週は十分にお届けできるだけの収穫量がありません。これだけ野菜がないのは、2017年度の冬以来の事となりますが、その時よりもやさいBOX登録者数は増えている事から1セット当たりのお届け品目数で言うと2017年度よりも厳しい状況と言えます。現在、夏野菜は概ね順調な生育状況となっておりますが、収穫期を迎えていない品目がほとんどで、潤沢なお届け量となるには今しばらく時間がかかりそうです。

組合員の皆様には1点でも多く野菜をお届けできる様にセット組みを行いますが、収穫量によっては同じ品目のお届けが続いたり、通常よりも短いお届けサイクルとなる場合がありますのでご了解下さい。

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】～ 蔕（フキ） 編 ～

### <栄養価と効能>

蔕（フキ）の栄養成分は、そのほとんどが水分ですが、食物繊維や、ビタミンA、B1、B2、B3、Cなどのビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラル類を多く含んでいます。特に、食物繊維が豊富で低カロリーなことから、ダイエットにも効果的で、便秘の改善にも期待できます。カリウムは、血圧を下げる効果がありますし、クロロゲン酸は、抗酸化作用があり老化の防止やガンの予防にも効果があるといわれています。蔕（フキ）の独特の香りの成分は、せき止め、たん切り、消化などに効果があるということが古くから知られ、漢方では、せき止め、健胃、浄血、毒消しなどの薬効食材として古くから活用されてきました。

### <保存方法>

蔕（フキ）は日持ちしないので、購入した日に下ゆでまでは済ませておきましょう。ゆでたものは、水（または塩水）を張った保存容器に入れて冷蔵庫で保存。毎日水をかえて2～3日を目安に使い切るようにします。

### <アク抜きの仕方>

莖を鍋に入る長さにカットし、まな板の上に並べて塩をかけ、板ずりします。塩が付いたまま熱湯で4～5分ゆでて冷水につけ、冷めたら皮をきれいに取りましょう。皮は手でむくか、包丁の刃を引っかけて取ります。板ずりするとゆで上がりの色がよくなり、皮もむきやすくなります。これでもアクが気になるようなら、さらに水につけておくとよいでしょう。

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。