

**アンケートの意見から** 2021年25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。

◆トウモロコシ、今年3回目が届いてびっくり！毎年1～2回だったと思うので嬉しいです。1、2回目はレンジでチンしてそのまま頂きましたが、今回は天ぷらにしました。甘くておいしかったです。ピーツはレシピにあったように、輪切りにしてソテーしましたが、うずまき模様がかわいくてほんのり甘く、おいしくいただきました。 茨木スタンダードセット

◆赤カブと違って切ったら鮮やかな虹もようが…！改めて明細表を見たら「ピーツ」どうやって食べよう…？とクックパッドを見てボルシチ風トマトスープにして食べました。次はどう料理しようかとピーツを取り出したら、小さな紙にたくさんの料理アイデアが書いてありました。今日はソテーにして虹模様を生かして美味しく食べようと思います♪レシピアイデアとても助かります。いつも野菜のうまみを味わえるおいしいお野菜に感謝です。 茨木スタンダードセット

◆キャベツはやわらかくてとてもおいしかったです。ソーセージと一緒に煮てポトフにしたり、生で千切りにしてサラダで食べました。赤玉ねぎは酢漬けにしてアジの南蛮漬けに入れたりして食べました。赤紫の色素が鮮やかで見た目もきれいでした。 香里ミニセット

◆青ネギは量があったので、肉を焼いた後の油で炒めたら青々と美味しそうな色に仕上がった。 平野スタンダードセット

◆大根と水菜はサラダ。スナップエンドウは卵とベーコンのバター炒め。サニーレタスもゴマ油とすりごまでドレッシングを作ってサラダで頂きました。お料理のレパートリーも増えて腸内環境も良好になりました。これからも生産よろしくをお願いします。 平野スタンダードセット

◆やさいBOXを初めて注文させていただいて！新鮮さが最高でおどろいています。玉レタスのみずみずしさ、スーパーで買う産直野菜と比べても比較できないほどすばらしい。ほうれん草も、これはレタスか？と思うほどみずみずしい。こんなにスーパーのと違うのかと実感しています。根元の部分がスーパーのものは薬臭くてピンクの部分は捨てていましたが、こちらの野菜は薬臭くないので安心だしおいしいです。小松菜もほうれん草と同じでみずみずしくておいしい。さつまいもも規格外のこんな立派なものでびっくり。いつもみそ汁やレモン煮にしていますが、おいしいし(月ごとの発注で单品ですが利用しています)元気がでます。玉レタスと登録トマトでサンドイッチを作りましたが、とけていくようにおいしかったです。ありがとうございます。 香里ミニセット

◆今回初めてのミニセットが届きました。まずレタスを頂きました。とてもシャキシャキして新鮮で美味しいです。やはりスーパーで購入したものはすぐに傷むか品物が満足できませんのでミニセットをお願いしたので良かったと思っています。 エル東ミニセット

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】～ズッキーニ編～

### <栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれる**カロテン**の吸収率をUPさせ、**体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果**があります。また、**ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮**します。

### <食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがなずに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

### <保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

### 【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜  
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2  
☆んにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2  
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。
- ②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと手早く揚げる。
- ③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。