

アンケートの意見から 2021年26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。

◆小かぶは薄皮をむいただけでスジがなく甘く、柔らかくおいしかったです。とうもろこしは実がぎっしり詰まっていたとても甘くスーパーのものとは段違いでおいしかったです。とうもろこしの美味しさにびっくりです！春菊はごまあえで、かぼちゃは煮物にして食べました。かぼちゃも甘かったと思います。

エル西スタンダードセット

◆今年もきゅうりが届く季節になって嬉しくなりました。2本入っていたので、酢の物と浅漬けにして頂きました。市販のきゅうりとは別格です。かぶもネギもレタスも野菜の持つ旨みを感じられて楽しめました。おいしい安心な野菜をありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆ニラは、鶏レバーを頼んでいたのにレバニラにしました。ピーツは酢の物とボルシチにしました。一度アルミ箔で包んでじっくり焼いてから調理してみました。両方とも貧血予防レシピになりました。 茨木スタンダードセット

◆今回の山口さんのお便り、胸にじ〜んとひびきました。野菜も人の体も同じなのですね。病気にならないように野菜も人もどんな栄養を取り込んで、どんな環境で過ごすのかを考える。野菜を育てることも子供を育てることも同じですね。私も頑張ります。青ネギもキャベツもきれいな物が届きました。そしておいしかったです！

平野ミニセット

◆ピーツがおいしかったです。近くのスーパーでは見かけたことがなかったので嬉しくて前々から作ってみたかったボルシチを作りました。とてもおいしくできて、家族が喜んでくれました。ありがとうございました。

平野スタンダードセット

◆かぼちゃ、ホクホクしてとてもおいしいです。水を入れ過ぎないように気をつけて他の調味料は全くなしていつもいただいています。小松菜、色鮮やかで葉っぱは多少虫に食われていても、それはおいしい証と、たいていおひたしでゴマやかつおと共に食べています。エル東ミニセット

◆うずまきピーツは本当に鮮やかな紅白の渦模様で面白かったです。シリコンスチーマーで蒸すと、とても甘くておいしいです。そのままじったりソーセージとトマトとチーズとでオーブン焼きにしたり楽しみました。エル東ミニセット

◆とうもろこしはポターージュにいただきました。缶詰より甘くて優しい味に感動しました。ちょうほう菜はうず揚げと煮物に、春菊はサラダ、もずくとチジミに、おひたしに。スナップエンドウはサラダに。青ネギは薬味に、お弁当の卵焼きにも入れました。いつもおいしく安心な野菜をありがとうございます。 滋賀ミニセット

◆木下さんのお便りから…暑い中でのお仕事ありがとうございます。笑顔で穏やかなところから生まれる食べ物、大切に頂きたいと思います。いつもありがとうございます。エル西ミニセット

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】～ キュウリ編 No.1 ～

<栄養価と効能>

きゅうりは、その大部分を水分が占めていることから、栄養はそれほどありませんが、**熱中症の予防に効果的**です。また、**カリウム**が含まれることから**利尿作用**も期待できます。さらに、**ナトリウム**、**カルシウム**が微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の**水分補給**やハイキング等のおやつに持って行くといでしょう。

そのほか、**ビタミンA**、**K**等のビタミン類や**亜鉛**、**マグネシウム**等のミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。調理をしなくても生で食べられるので、ヘルシーで毎日食べられる野菜といえます。

<保存方法>

きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。また、急激な温度変化は苦味の原因になるほか、「きゅうりの風邪ひき」という言葉があるように、低温に弱く、冷やし過ぎると**ビタミンC**が壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5日は保存可能です。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。乾燥させないように注意してください。

【しそ味噌きゅうり】

■きゅうり 2本 ■大葉 2枚 ■味噌 大さじ3/4
①きゅうりは2～3mmの輪切りに、大葉は2mmの細切りにしておく。
②食べる30分前に、ボウルにきゅうりとしそと味噌を入れ、味がなじむように手でもみこんで、30分たったら皿に盛って出来上がり！

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。