

**アンケートの意見から** 2021年29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。

◆キュウリとズッキーニ、どちらも今日が初めて。うれしいです。ズッキーニは緑色と白っぽい、最近では色々な色があって楽しいです。炒め物、ピザ、みそ汁にも入れています。ラタトゥイユにも欠かせません。キュウリは、私は春巻きに必ず入れます。  
茨木ミニセット

◆ズッキーニ、青ネギ、キュウリ、ごぼう全ておいしかったです。ズッキーニ、スーパーのは中の種が気になってあまり美味しくないのですが、こちらのものは、ソテーすると、とろとろ、甘くなりとてもおいしかったです。青ネギはシャキシャキ。ネギ焼にしました。きゅうりも新鮮で甘かったです。姫ごぼうはきんぴら、炊いて、頂きました。太くて食べ応えあり筋はなく柔らかくておいしかったです。エル西スタンダードセット

◆瀬古さんのお便りから、ズッキーニの収穫はトゲやズメバチ!! マムシ!! などと戦いながらと知りました。大変な中、本当にありがとうございます。ズッキーニはとてもみずみずしくて、うすくスライスして生でサラダや、オイル炒めで美味しく頂きました。ありがとうございます。  
エル西ミニセット

◆ズッキーニ、オリーブオイルで炒めてサラダにしたなら、おいしかった。姫ごぼう、ササガキにして、酢水であくを抜いて、マヨネーズ、しょう油で和えたらサラダでおいしかった。  
エル西スタンダードセット

◆きゅうりが来ると本当にうれしいです。家族に必ず「おいしいでしょう!?!」と言ってしまいます。かぼちゃもうれしい。半分にカットされているので早く使わないといけないのが残念。彩になるのでお弁当に必ず入れます。チンゲン菜の立派さはいつも感心します。友人にあげたら驚かれたことがありました。甘みがうれしいです。安心でおいしい野菜をありがとうございます。

茨木スタンダードセット

◆おいしいズッキーニ、油で炒めたり、ベーコンと。生でサラダに。ゆでてアンチョビで和えるだけ。ズッキーニ、大好きになりました。ありがとうございます。すてきな景色が目につかびます。作業は大変でしょうが自然の中で生活が出来ることは幸せな喜びですね。これからも頑張ってください。

茨木ミニセット

◆ピーツはベーコンと炒めて頂くレシピが子供に好評でした。色がきれいで見た目も楽しいです。食卓が一気にパーティーのようになります。

エル西スタンダードセット

◆新鮮で美味しかったです。キュウリ、塩をかけて頂きました。かぼちゃ、待ちに待ったかぼちゃさん♡煮物、みそ汁、あんかけ。ワタはそのままでもおいしく、みそ汁に。種、安心なので油で揚げました。

香里ミニセット

◆キュウリはぬか漬けに、青ネギは刻んでおみそ汁に、美味しく頂きました。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】～ おかわかめ編 ～

### <栄養価と効能>

おかわかめは別名雲南百薬と呼ばれ、とても栄養価の高い植物です。ビタミンAや葉酸、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅などの栄養素を豊富に含んでいます。その健康効果は、長寿の薬草と呼ばれているほどで、免疫力の向上や血液サラサラ効果などがあります。またマグネシウムには、骨粗鬆症予防はもちろん、血管にカルシウムが附着するのを防ぐ作用もあるので、動脈硬化予防にも効果があります。マグネシウムの吸収を助ける栄養素として必要なカルシウムも含まれています。ビタミンAは、粘膜の保護、特に胃腸の粘膜や目の粘膜、眼精疲労やドライアイの改善に効果があるといわれています。ツルムラサキの仲間、葉っぱに厚みと弾力があるのが特徴です。茹でるとぬるっとした食感と見た目がわかめのようになることからその名がついたといわれています。

### <調理のポイント>

おかわかめはサッと茹でる(10~15秒)ことで青臭さが抜けて食べやすくなります。包丁で刻んだり、フードプロセッサーにかけると特有の粘りが出てきます。サラダやスムージーもおすすめてですが、生のまま衣をつけて天ぷらにしたり、みそ汁に入れると本物のわかめの様な食感が味わえます。

### 【おかわかめの鰹節ポン酢】

■おかわかめ適量 ■鰹節適量 ■ポン酢適量

1. おかわかめは熱湯で10秒くらいサッと茹でます。
2. ザルに上げて、水切ります。
3. 食べやすい大きさに切ります。
4. 鰹節、ポン酢をかけて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やれば出来上がりです。

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。