

**アンケートの意見から** 2021年30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。

◆暑い中、おいしく安心できる野菜をありがとうございます。シンプルな野菜料理にしました。おかわかめ…ゆがいて、かつおぶしとだししょう油+水でおひたしに。なすびは焼きなすに。きゅうりはうす切りにしてワカメとおじゃこと酢の物にしたり、白和えの具に。甘長とうがらしはおじゃことさざみ揚げとをごま油で炒めて、仕上げにだししょう油を回しかけていただきました。さっぱりと素材のおいしさが引き立つおかずになりました。 平野スタンダードセット

◆エンツアイ、おいしかったです。ニンニクと塩こしょうで炒めました。色がキレイ。ベビーリーフ、サラダで食べました。新鮮でうれしいです。姫ごぼう、やわらかくて美味でした。サンマのつみれ汁に入れて美味しかったです。あときんぴら、ちらしずしに使いました。キュウリ、新鮮でおいしい。もろみで食べました。

エル東スタンダードセット

◆きゅうり、とてもきれいで立派な見た目でした。子供が好きなポテトサラダにして頂きました。ごぼうはささがきにして、重ね煮にしたり、豚肉と甘辛く煮たり。こんなご時世なので体に良いごぼう茶も作ってみたいなと思っています。旬の野菜はお薬だというスタンスでいるので足を運んで厳選せずとも自宅で受け取れるやさいBOX いつもありがたいです。 平野ミニセット

◆大葉はごましょう油漬けでいただきました。あまりの美味しさに一人で全部食べてしまいました。ズッキーニはじゃがいもとチーズ焼き、キュウリ、セロリはサラダにして、これも美味しく頂きました。毎週安心して食べる事が出来るやさいBOX を届けてもらって有難うございます。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

◆胡瓜はサラダに重宝しています。甘長唐辛子はしらすと一緒に煮ました美味しいです。ほのかな甘みもあります。ズッキーニは魚を焼いた後のフライパンでチーズをのせて焼きました。加熱し過ぎないのが美味しいです。暑い時期の収穫、無理なさらさないで下さい。いつもありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆キュウリ…塩をパラパラふって食べました。ズッキーニ…天ぷら、豚肉との炒め、ズッキーニを下に敷いて紅鮭の蒸し物。ズッキーニは初めて食べたのですが、外皮はかたいのに、熱を加えると柔らかくなるのを知りました。ズッキーニにもトゲがあるんですね。花も大きいと虫も蜜を吸いやすいのですね。暑いのでご自愛下さい。

香里ミニセット

◆モロヘイヤは4才の息子が完食。緑の葉っぱの野菜は食べないのですが、ネバナのモロヘイヤはOK だったようです。チンゲン菜は炒めて中華風にして食べました。美味しかったです。キュウリはドレッシングなしでそのままおいしく食べました。 エル西スタンダードセット

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】～ ナスビ編 No.1～

### <栄養価と効能>

なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、**ビタミンK**や**カリウム**、**葉酸**をバランスよく含んでおり、**食物繊維**が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。

この他に、なすの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン）や**クロロゲン酸**と呼ばれる**ポリフェノール成分**は、**抗酸化成分**として**発ガンの抑制**、**老化の防止**、**動脈硬化**や**高血圧の予防**等に効果があるといわれています。

なすは油と大変相性がよく、油でなすを炒めたり揚げたりすると、なすの味がまろやかにになり大変おいしくなります。夏バテ等で体力が落ちている時、旬のなすを上手に料理してスタミナをつけましょう。

### <選び方>

ヘタが黒く、筋がはっきりしていてトゲが痛いくらいに張っているものは新鮮です。水分が多い野菜なので、ハリがあり、実がふっくらと弾力あるものが良品です。皮の色は濃くツヤのあるものがよく、シワがあるものや変色しているものは避けましょう。

### 【なすとトマトのさっぱりマリネ】

■ナス(2cm輪切り) 1本 ■オリーブオイル 大さじ1  
★トマト(1cm角切り) 1/2個 ★みじん切大葉 2枚  
★醤油、酢 各大さじ1 ★砂糖、すりおろし生姜 小さじ1

①ナスは2cm幅に切り、水にさらす。★の調味料は合わせておく。

②ナスは水気を切って、耐熱ボウルに入れ、揚げ用のオリーブ油を入れてまんべんなくからめる。ふんわりラップをしてレンジで6～7分加熱後残り汁を捨てる。

③★の材料を全部混ぜて②のボウルに投入。上下をかえすように軽く混ぜて完成。

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。