

アンケートの意見から 2021年33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。

◆おかわかめ、はじめまして！久々に初めて出会う野菜が入っていてとてもうれしかったです！かぼちゃはカットしていない丸のままのものを注文できるようになるとうれしいです。

エル西 スタANDARD

◆おかわかめ：おひたしにしたら、小4と年長の子供が争って食べていました。いつもは、おひたし等の青菜は食べないのでびっくりです。きゅうり：エルコープさんのきゅうりはいつもみずみずしく、さわやかですぐなくなってしまう。ズッキーニ：チーズとみそをソースにしてグリルで焼いたら絶品でした。しっかりした味で美味しい!!

エル東 スタANDARD

◆ツルムラサキ、炒めてにんにく味噌で味付け。きゅうり、酢の物に。ゴーヤ、豚肉や人参、玉ねぎと炒め、1/3 はきゅうりと同じようにちりめんじゃこ、白ごまを入れ酢の物にしました。私84才、年齢のせいか3月に腰椎圧迫骨折で4ヵ月入院しました。病院ではいろいろ野菜ができましたが、痛みでとても味わうことが出来ませんでした。やっと退院し生協の配達で夏野菜の香り、味を再び感じ、自分で調理出来る喜びと美味しさをうれしく感謝しております。生産者の皆様、暑い時にありがとうございます。次は何かしらと楽しみにお待ちしております。

茨木 スタANDARD

◆今回はじめて注文いたしました。ツルムラサキが大変美味しく、やわらかで、子供もお浸しでも食べやすく、少ない味付けで十分でした。おいしいお野菜が頂けるのが大変ありがたく感謝しております。きゅうりはぬか漬けに、それからゴーヤチャンプル、シンプルに。美味しさを味わっています。

茨木 スタANDARD

◆白くて大きなイタリアナス。その見た目におどろきましたが、炒めるだけでトロトロでおいしい!!塩、ネギ、ゴマ油をかけていただきました。生活クラブ滋賀のインスタにも載せてみました！皆に野菜のおいしさがさらに広まるといいなあ～。暑い中、本当にいつもありがとうございます!!

滋賀 スタANDARD

◆若々しいゴーヤでしたので、ほとんどワタを残してお豆腐とチャンプルーにしました。今年初、そして一番のおいしさでした。おかのりは、めずらしいうえ、栄養もあるのよと家族に説明しておひたしにしました。きゅうりは皮付きのままスライス。おしょうゆでポリポリいただきました。

茨木 スタANDARD

◆おかわかめ、美味しいですね。レシピに「サツと茹でて」とあるのでそのように調理しました。クセがなく食べやすいです。茄子やズッキーニはオリーブオイルで炒めました。美味しかったです。オクラも嬉しいです。星形が可愛いです。夏の野菜を沢山ありがとうございました。

豊能 スタANDARD

生活クラブのホームページに
掲載している「ビオサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ れんこん編～

<栄養価と効能>

れんこんは、**でんぷん質**と**ビタミンC**を多く含んでいます。ビタミンCは強い抗酸化力によって**動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防**したり、**皮膚や骨を強化する働き**があります。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

そのほか、**高血圧の予防**に有効なカリウム、ビタミンB群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートする**パントテン酸**、糖質代謝の補酵素として働き、**疲労回復**に効果的な**ビタミンB1**等も含まれます。れんこんを切ると糸を引きますが、これはたんぱく質と糖が結合したネバネバ成分の**ムチン**によるもので、**胃や腸の粘膜を保護し、消化・吸収力を高めてくれます**。

<調理の豆知識>

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2～3分を目安に、また、酢の濃度は1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さっと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分であるでんぷんが糊化(こか)して、もちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。

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。