

**アンケートの意見から** 2021年37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。

◆夏野菜とても嬉しいです。体が欲していました。モロヘイヤはいつもはお味噌汁ですがポタージュにしてみました。美味しかったです。なすびも大きく立派で味もよかったです!!この夏ベランダのプランターで朝顔の苗を育てていますが、虫がついたり、つぼみが少なかったり、植物1つでも立派に育てるのは大変だなと日頃のお野菜農家さんに感謝です。 平野 ミニ

◆かつては嫌いだったツルムラサキ、いつのまにやら好きになっていました。かつおぶしとポン酢でさっぱりと。暑さで食欲がない時もスルッと食べられるし、あの緑色を見るだけで元気ができるような気がします。木下明子さん、お盆週のおまかせセットは本当にありがたく助かります。そして届いた野菜のきれいなこと♡食べて元気!見て元気!待ってる人いっぱいいますよ~!!かわいい稲穂の飾り物もお盆のすてきな飾りになりました。 平野 スタンド

◆オクラ:お気に入り安定。枝豆:超美味~♡我が家は夫が下戸でおつまみ枝豆ではなく息子(もう大人)2人と私とでおやつ枝豆です。すぐになくなります。無農薬であの立派な粒、湯上り娘、ゆかた娘という品種、優位性高い枝豆が100g150円で食べられることに感謝です!!気候変動が見える化していて怖いですね。お身体休めたことは救いです。 エル西 ミニ

◆エンツアイ、品薄のこの時期に救い主のごとく葉物が来て小おどりします。大葉、ガッツリおかずにはならないけど、2枚ほど超細切りにしてトッピングするだけで、きんぴらもナスの味噌炒めも、冷奴もグレードアップ↑。トマトのざく切りに糸状大葉をのせてすし酢をすこーし垂らすだけで上等なサラダになる!これマジック!ナスビ、夏満喫…と思ったら変な変な気候変動で現場は混乱なんですね…不安共有します! エル西 スタンド

◆いつもおいしく元気な野菜をありがとうございます。伊賀有機さんのお便りもありがたい気持ちで拝読いたしております。袋の回収、つい忘れて自宅で使っちゃっています。気をつけます。いつも感謝しています。食べ切れない分は知人に活かしてもらっています。 門真 ミニ

◆きれいな大葉です。れんこんと一緒につくねかハンバーグにするつもりです。きゅうりはわかめとの酢の物にしました。シャキシャキと歯ざわりも良かったです。ありがとうございます。 豊能 スタンド

◆れんこんはバルサミコ酢と醤油で炒めました。イタリアンな味でおいしい。ツルムラサキは水餃子鍋に入れ食べました。エル西 スタンド

◆おかわかめは初めて食べました。やわらかくて本当にわかめのような感じでした。ゆでた豚肉によく合いました。また食べたいです。枝豆もナスビも新鮮でおいしかったです。 香里 ミニ

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】

### ~ りゅうきゅう(蓮芋)編 ~

#### <栄養価と効能>

りゅうきゅう(蓮芋)には食物繊維とカリウムが多く含まれていて整腸作用やむくみ解消が期待できます

骨や肝臓における酵素の働きを活性化する働きがある、マンガンも含まれています。

#### <調理のポイント>

特にクセや香りはなく、色々な料理に使うことができます。スポンジのように中に空洞が沢山あるので、汁気をたっぷり吸わせることができます。生のままではシャキシャキとした食感が楽しめ、さっとゆでると歯ざわりが優しくなり、綺麗な薄緑色になります。

少しアクがあるので、アク抜きをする必要があります。切った物に塩を振って軽く揉んでからしばらく水にさらしておくか、スライスや短冊に切ったものをさっと茹でてから水にさらしておきます。

#### 【りゅうきゅう(蓮芋)の炒めもの】

■りゅうきゅう(蓮芋) 500g ■豚肉 100g  
■にんじん 50g ■塩・こしょう 少々  
■酒 少々 ■しょう油 少々 ■サラダ油 大さじ1

- ①りゅうきゅう(蓮芋)は皮をとり、大きめのそぎ切りにして熱湯でゆで、水にさらして絞っておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、りゅうきゅう(蓮芋)とにんじんを炒め、火が通れば豚肉を加える。
- ④③に調味料を入れて味付けし、皿に盛りつける。(好みで砂糖を加えてもよい。)

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。