

アンケートの意見から 2022年28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。

◆いつもありがとうございます。今週は赤と白の華やかなおやさいBOXでした。ピーツ！待ってました♡鶏手羽元とトマト、玉ねぎ、人参、じゃがいも等でごろごろスープにしました。かすかに土のような香りを感じます。じゃがいもと大根が合わさった様な歯応え、しましま模様の見た目…。食卓がほっこりしました。あと2コは生でサラダにします。 エル西 スタANDARD

◆ピーツ、素揚げで食べるの？疑いながら今期2袋目（STANDARD、ミニ）、少し違う食べ方にチャレンジしたところ、おお～っ美味！ピーツ感が減って（良いのか悪いのか？）スナック菓子のようにポリポリ。ごぼうも素揚げにしてヘルシーおつまみでした。先日はW大根、本日はWキャベツ、ラインナップが減ってきた折、大物野菜は本当にありがたい。畑の大変な作業に感謝♡大切に頂戴します。エル西 STANDARD

◆ピーツが炒めると本当に甘くなって美味です。夏野菜と共にごろごろと乱切りにして炒めました!!ここは色々入れたくなるのをぐっと堪え、塩のみのシンプルな味付け！最高です!!  
エル東 ミニ

◆ラディッシュはピクルスにして、小かぶはスープにして美味しく頂きました。とうもろこし、美味しいです。感謝♡ エル東 ミニ

◆小松菜が穴だらけなのを見て、どこかにいるだろうと葉をかき分けても見つからなかった青虫。諦めて水の中で一枚一枚はがしながら土を落としながら丁寧に洗った後、ふと洗い桶の中をのぞくと底にきれいな緑色の姿の良い青虫が沈んでいました。つまみ上げると、ありゃ？まだ生きていました。今さら殺生もなあ…と思い直して庭にぽいっと放りました。あとはその生命力に期待しつつ…。 エル東 ミニ

◆おかのりはごま和えにいただきました。初めて食べましたが少し粘りがあって大変美味しくご飯のおともになりました。キャベツは甘みがあっておいしかったです。農薬がいっぱいかかっている物は変な匂いがして、いくら洗っても舌に刺すような変な感覚が残りますが、このキャベツは最後までキャベツの甘味と風味が舌に残っていました。 香里 ミニ

◆ピーツ、待ってました！伊賀の収穫祭で教わってから、我家はもっぱらキンピラにしています。塩だけで甘味が引き立っておいしいですよ。伊賀のお便り、今週は木下さんでした。手の先にマムシ…「えっ！」夏は暑さだけじゃなくて日焼けや虫退治にマムシまで登場するんですね。夏の作業も大変だろうなあ…と皆さんの顔を思い浮かべています。いつもありがとうございます。 豊能 ミニ

◆小かぶがおいしかったです。厚揚げと交互に重ねバターソテーした葉の上にのせてチーズ焼きにしました。 エル東 ミニ

生活クラブのホームページに  
掲載している「Bio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。