アンケートの意見から　2022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。

◆チンゲン菜は２株あったので豚バラ、オイスターソース、しょうゆ、塩こしょうで炒めものに。ビーツは玉ねぎと合わせてポタージュにしました。ネット検索したらとても赤かったですが、今回届いたのは赤白の縞模様で、加熱すると赤色はほぼ消えてしまいました。とてもおいしかったです。初食でした。かぶは夏みかんのマーマレード（手作りの頂き物）を使って甘酢漬けに。さわやかで美味！葉っぱとカブの塩漬けにも。
エル西　ミニ

◆どれもみんなおいしく頂いています。皆様にとうもろこしのおすすめがあります。最近できるだけ皮も頂くのですが、さすがにとうもろこしの皮は…なぁ…。だったら皮ごと蒸してみようとやってみました。食べたことがない位甘くておいしいです。今年は全部これで頂いています。やってみて下さいね。　エル東　ミニ

◆スタンダードとミニにとうもろこしが２本ずつで、家族４人、１人１本の贅沢！おかずに仕立てずおやつで食べてしまい…。今週はお野菜不足となりました。サラダ大根と小かぶの葉があって救われました。サラダ大根、甘酢漬けが美しかった！ピンク♡　エル西　スタンダード

◆いつも楽しみにしています！立派なズッキーニは食べ応えがあり、とうもろこしはとっても甘い！わさび菜は届いた時から弱くしなびていました（涙）。　門真　スタンダード

◆サラダ大根、いつも酢の物にして色味も楽しみますが、今回は炒め物にしました。食感と辛味を楽しみに頂きました。夏野菜のズッキーニ、生食、丸ごと、カットして炒めてスープに調理して頂きました。今回も美味しく頂きありがとうございました。　門真　スタンダード

◆赤玉ねぎ大好きです。スライスしてラッキョのつけ汁をかけて食べます。とてもきれいな色になります。２個入っていましたが１個の 1/3 が腐っていました。残念でした。　香里　ミニ

◆小かぶはオリーブオイルでじっくり焼いて頂きました。とっても甘くおいしかったです。キャベツは生でもパリッとして甘く、よやくるの豚肉と炒めて塩こしょうだけで食べましたが、とってもおいしかったです。アスパラは文句なしのおいしさでした。　豊能　スタンダード

◆小松菜は市販の物と比べてむっちりした食感でとても美味しいです。煮物の彩に仕上げに入れても充分柔らかに火が通るし、味染みもいいし、使い勝手がいいですね。サラダ大根はその名もサラダの主役になれるし、炒めてもシャキッとした歯応えや香りが Good です。エル東　ミニ

◆とうもろこしは甘くとってもおいしかったです。かぼちゃは甘みが少なく残念でした。豚肉のあんかけをかけて頂きました。かぼちゃは大好きなのでほっこり栗かぼちゃが届くといいな。小松菜はとっても新鮮でさっと炒めて頂きました。
豊能　スタンダード

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】～ キュウリ編　No.1 ～

＜栄養価と効能＞

きゅうりは、その大部分を水分が占めていることから、栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。また、**カリウム**が含まれることから利尿作用も期待できます。さらに、**ナトリウム、カルシウム**が微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くとよいでしょう。

そのほか、**ビタミンA、K**等のビタミン類や**亜鉛、マグネシウム**等のミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。調理をしなくても生で食べられるので、ヘルシーで毎日食べられる野菜といえます。

＜保存方法＞

きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。また、急激な温度変化は苦味の原因になるほか、「きゅうりの風邪ひき」という言葉があるように、低温に弱く、冷やし過ぎるとビタミンＣが壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5 日は保存可能です。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。乾燥させないように注意してください。

【しそ味噌きゅうり】

■きゅうり　2 本 ■大葉 2 枚　■味噌 大さじ 3/4
①きゅうりは 2～3mm の輪切りに、大葉は 2mm の細切りにしておく。
②食べる 30 分前に、ボウルにきゅうりとしそと味噌を入れ、味がなじむように手でもみこんで、30 分たったら皿に盛って出来上がり！

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。