

アンケートの意見から 2022年35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。

◆オクラはしっかりしておりさっとゆでてポン酢でいただきました。おいしかったです。キュウリは8月のレシピを参考にし次の朝食にパンと共に食べました。食欲のない時にぴったりでした。 奈良 ミニ

◆ツルムラサキ大好きです!!夏場のネバネバ野菜、ムチンが多く含まれていて元気が出ます。大きな丸々とした米ナス、輪切りにしてみそ田楽にしました。トロトロで美味しかったです(少し黒く腐りありでしたがカットして頂きました)。 門真 ミニ

◆インターネットで見てゴーヤでスムージーにしてみました。ミキサーにバナナとヨーグルトと蜂蜜で美味しいです。ゴーヤの苦味もそんなに感じないので嬉しいです。門真 スタндарт

◆ささがを初めて食べました。インゲン豆のようにゆでてゴマ和えにしましたが、おいしくいただけました。きゅうりは塩もみだけでも最高!暑さ厳しい折、どうぞ気をつけてお仕事なさって下さい。いつもありがとうございます。 茨木 スタндарт

◆おかわかめが届いて大喜びです。さっと湯にくぐらせてわさびしょう油でいただくのが定番。お店で買えないレア野菜、いつもありがとうございます。 茨木 スタндарт

◆きれいなズッキーニ、ちょうどラタトゥイユを作る予定だったので(冷凍していたピーツも入れて)とてもラッキーでした。少しソテーにしたのもおいしかったです(こがしたけど)。今年届いたピーツは去年は白が勝っていたのに対してしっかり赤く、赤さを活かしたスープなども作れそうでしたが、結局土臭さが(酢を入れて下茹でもしたけど)苦手な為、カレーとラタトゥイユに入れて使っています。作った当日はピーツがとがっていますが翌日に温め直したあとはなじんで食べやすくなっていました。これで消費出来そうです。 エル西 ミニ

◆いつも元気でおいしい野菜ありがとうございます。端境期、やさいBOXを利用するまではそんな言葉も知りませんでした。スーパーでは年中同じ野菜が並んでいます。端境期がある=自然の中で育てられた野菜達を食べられること、本当に嬉しく感謝です。夏野菜がモリモリ届くのを楽しみに端境期工夫しながら過ごします。 滋賀 スタндарт

◆とげがついているほど新鮮な国産オクラ、立派でよかったです。久しぶりに食べましたがおいしかったです♡さっと蒸して塩(岩塩)でいただきました。 門真 スタндарт

◆夏のモロヘイヤは疲れた胃に優しいですね。ありがたや~です。細い小さなキュウリを見て農家の苦勞がしのべれます。暑さの中の作業、本当にお疲れのことと思います。どうぞご自愛下さい。 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】～ 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**、**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、もっ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。