

アンケートの意見から 2022年40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。

◆夏野菜ももうすぐ終わりでしょうか。なすび、ピーマン、ゴーヤもそろそろ食べ納めかなと思いつつ、おいしくいただきました。そこへさつまいもが秋の訪れを感じます。届いた次の日が中秋の名月でしたので、丸く輪切りにしてゆでただけ（水分は全てとばしてですが）ほくほくして甘くお月様を愛でながらおいしく頂きました。ありがとうございました。 門真 スタンダード

◆エンツァイ→にんにく、エコシュリンプと一緒に中華風の味付けでいただきました。オクラ、いつもは茹でてポン酢ですが…今日は天ぷらの予定なので一品プラスでオクラの天ぷら。岩塩で頂くと素材の味が生かされてとても美味しい。 門真 ミニ

◆バターナッツ、可愛らしくて眺めていたい。スープ文化のない我家の食卓ですがこれだけは、よっこらしょっとミキサー出してスープに仕立てちゃいます。濃厚で深い！普通のカボチャも丸ごと一個だと保存もしやすいのですが…規格に合いませんか？ 滋賀 スタンダード

◆四朗オクラと丸オクラを使用して西アフリカ料理の「マフェ」を作りました。トマトソースベースでピーナッツバターを入れて作る甘いシチュー。オクラはアフリカ原産でアフリカ系の人々がよく料理に利用します。私の元夫（アメリカ黒人）もオクラは大好きでした。

エル西 スタンダード

◆ツルムラサキは独特の香りがするのでどう味付するか迷うのですが白和えにすると食べやすかったです。ちょうどごまペーストがあったので試してみたら、ネバナバがいい感じでまとまってくれました。茎の部分だけ先にゆでて、最後に葉を加えてさっとゆがいて、軽くしぼってから刻んで水を切って和え衣に混ぜるだけです。甘長とうがらし、すごく辛いのが入っていました。まだ食べていないうちに次の週もまた届いてしまいました。キュウリ、シーズン終わりかけでたくさん欲しい食材です。大切にいただきました。 エル西 ミニ

◆巨大なナスビに子供もびっくりしていました。揚げびたしにして美味しく頂きました。れんこんは瑞々しくてとても美味しかったです。

エル東 スタンダード

～かぼちゃ価格変更のお知らせ～

資材費、物流費の高騰により今週お届け分より価格を値上げします。ご了解下さい。

●分け合いセット

変更前：222円（税込239円）

変更後：234円（税込252円）

●ミニセット・スタンダードセット

変更前：247円（税込267円）

変更後：260円（税込281円）

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】～ 大阪しろ菜 編 ～

＜栄養価と効能＞

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

＜保存方法＞

白ナはむきだしで置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

＜調理のポイント＞

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。

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。