

**アンケートの意見から** 2023年25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。

◆スナップエンドウ、シャキシャキしていても美味しかったです。小さい子の手が伸びて、ほぼ全部食べていました（茹でただけです）。しろ菜はおかか和えにしました。「これおいしい!!」とおかわりしていました。学校の給食とは違う美味しさがあるんですね。こちらも嬉しいです。カリフラワー、新鮮でした。半分は甘酢和えに。サラダや卵とじにも使いました。美味です！サラダ菜は今畑から収穫してきたと思う位の新鮮さでした。カリフラワーやルッコラとサラダで頂いています。カブは葉は佃煮風に。実は浅漬けにしました。どれも美味しかったです。

豊能 スタンドアード

◆今週も新鮮なおいしい野菜をありがとうございます。お野菜の種類が増え嬉しいです。「レタスの話」でのレシピが色々あったのでまた作ってみようと思います。サンチュが入っていたので豚肉を焼いた物をくるんで頂きました。ありがとうございます。門真 スタンドアード

◆貝割れ大根、家族がそのままつまみの様に食べました。ピーツ、とうもろこし、子供家族が喜んで持って行きました。茨木 スタンドアード

◆サニーレタス、芯に水分を含ませたペーパーを差し込んでおきます。最後まで新鮮に食べられます。いつも作っていただいてありがとうございます。奈良 ミニ

◆早くもとうもろこしが届き少しびっくりしました！まだ5月…いえ5月は今日で終わりでした（笑）。さっそく皮付きのままラップで包んでレンジでチン！甘くておいしかったです。春菊は「やさいニュース」にあった「ナムル」にいただきました。いつもは普通におひたしにしてしまいますが、目先が変わっておいしかったです。瀬古さん、退院おめでとございます。これから梅雨…そして暑さも厳しくなっていますのであまり無理なさらないように。お身体を大事にしてくださいね。茨木 スタンドアード

◆本日、ネギが欲しいなあ～と思っていましたら、ミニセットに入っていました。とても嬉しかったです。ありがとうございます。スナップエンドウももう終わりと思っていましたので、嬉しいです。茨木 ミニ

◆そうですか～研修生が…未来は明るいですね…末永くよろしくお願いします。小松菜は炒めても煮てもシャキッと型崩れしなくて、お弁当に色味として大活躍してくれます。ブロッコリーは芯まで美味しく、筋の硬い所はむいて、みじん切りにして炒め物に！芯の所は重ね煮のもう一つの素材として良い味出してくれています。エル東 ミニ

◆とうもろこしが、まさにほっぺたが落ちるようなおいしさでした。とうもろこしが大好きな夫が大喜びでした。豊能 ミニ

◆元気で美味しい野菜達をしっかりと味わいながら頂きました。感謝です。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】～ズッキーニ編～

### <栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれるカロテンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

### <食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがなずに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

### <保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

### 【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜  
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2  
☆んにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2  
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。
- ②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと手早く揚げる。
- ③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。