

アンケートの意見から 2023年31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。

◆酷暑の中での作業、どうぞご自愛下さい。いつも美味しい野菜をありがとうございます。特にキュウリの歯応え、味、市販のものとの違いがよくわかります。毎週なにが届くか楽しみです。
滋賀 スタンダード

◆モロヘイヤは茹でて刻んで少し濃い目の出汁と淡口の煮浸しにしました。とろみもあり食べやすく美味でした。胡瓜もサラダにしました。すぐに食べてしまいました。暑い時期の農作業、無理なさらないで下さい。いつもありがとうございます。
豊能 スタンダード

◆今週お野菜が少なくて残念でした。ピーツは前回オープンで焼いたのですが、今回はカレーに入れました。私は好きですが、子供達には人気がない…。レシピをもっと知りたいです。
茨木 分け合い

◆先日のキャベツ、南瓜の配達は本当にグッドタイミングでした。今回のズッキーニは今まで購入したことがありません。人生初の野菜です。レシピに載っていた「マヨネーズ焼き」にしてみました。すごく簡単で時間もかからずおいしく頂くことができました。
茨木 ミニ

◆おいしいきゅうりが今年も食べられてうれしいです。味がしますので、市販のものと全然違いますね。おいしい安全な野菜、いつもありがとうございます。
茨木 スタンダード

◆ズッキーニ、毎回悩みの野菜です。が、昨日NHKで夏の冷たいおでんにズッキーニのライスしたものを入れていました。オクラ、ナス、白はんぺんをおでん出汁を冷やして食べる。これはいいかなあ!!と思いました。
茨木 ミニ

◆赤玉ねぎ、繊維を断つように薄切りにして、塩をパラリ。これだけで本当に美味しく、そこに夏野菜を何でも入れてサラダにします。最近の流行りはヨーグルトにその塩をふった玉ねぎを和えてオリーブ油と塩こしょうを加えてドレッシングを作って野菜と和える。さっぱりサラダです。
エル東 ミニ

◆農家さんのコメントをいつも楽しく読ませてもらっています。暑い日差しの下にいると外仕事の人の大変さがうかがえますが、農家の方はそれプラス収穫まで気の抜けない大変さも加わり難しそうだなあと思います。美味しく食べられるものを新鮮な状態で手元に届けてもらえることに感謝です。いつもありがとうございます！
平野 ミニ

◆夏野菜の中でも好きなズッキーニ、とても美味しかったです。ソテーにしましたが、また届いたら今度はラタトゥイユに挑戦してみたいです。
平野 ミニ

◆セロリはお店のものでは味わえない香りのよい物でした。ピーツも自分からはなかなか手が出ませんでした。スープにしてみました。おいしかったです。
奈良 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】～ ナスビ編 No.1～

<栄養価と効能>

なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、**ビタミンK**や**カリウム**、**葉酸**をバランスよく含んでおり、**食物繊維**が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。

この他に、なすの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン）や**クロロゲン酸**と呼ばれる**ポリフェノール成分**は、**抗酸化成分**として**発ガンの抑制**、**老化の防止**、**動脈硬化**や**高血圧の予防**等に効果があるといわれています。

なすは油と大変相性がよく、油でなすを炒めたり揚げたりすると、なすの味がまろやかにになり大変おいしくなります。夏バテ等で体力が落ちている時、旬のなすを上手に料理してスタミナをつけましょう。

<選び方>

ヘタが黒く、筋がはっきりしていてトゲが痛いくらいに張っているものは新鮮です。水分が多い野菜なので、ハリがあり、実がふっくらと弾力あるものが良品です。皮の色は濃くツヤのあるものがよく、シワがあるものや変色しているものは避けましょう。

【なすとトマトのさっぱりマリネ】

■ナス(2cm輪切り) 1本 ■オリーブオイル 大さじ1
★トマト(1cm角切り) 1/2個 ★みじん切大葉 2枚
★醤油、酢 各大さじ1 ★砂糖、すりおろし生姜 小さじ1

- ①ナスは2cm幅に切り、水にさらす。★の調味料は合わせておく。
- ②ナスは水気を切って、耐熱ボウルに入れ、揚げ用のオリーブ油を入れてまんべんなくからめる。ふんわりラップをしてレンジで6～7分加熱後残り汁を捨てる。
- ③★の材料を全部混ぜて②のボウルに投入。上下をかえすように軽く混ぜて完成。

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。