

**アンケートの意見から** 2023年34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。

◆かぼちゃ、大変美味しかったです。出汁だけで煮込んでおいて料理によって+するものと味（調味料）を少々変えまています。うす味が一番野菜本来のおいしさがわかりますね。奈良 ミニ

◆生活クラブを始める前はモロヘイヤは体に良くても食べにくいという印象で、買うことはありませんでした。しかし生活クラブのモロヘイヤはとてもおいしくて、むしろ好きになりました。ありがとうございました。 平野 ミニ

◆いつもお世話になっております。今回伊賀有機さんの「オクラ」をいただきました。最初固そうだな！と思いましたが、やわらかく、甘みもありとてもおいしかったです。主人と2人の所帯ですので2、3本ずつかぼちゃと煮たり、刻んでソーメンと食べたり、トマトとサラダにしたり、長い間楽しめました。今後もよろしく願います。 平野 分け合い

◆ズッキーニ、前回届いた時、とてもおいしかったので今回届いて嬉しかったです。薄くスライスして小麦粉少しとチーズでピザ風にしてみました。あとは焼いて夏野菜カレーにしたりメインの添え物としても使えました。何にでも使えておいしいので嬉しかったです!! 滋賀 ミニ

◆見るからに元気そうなナスビとキュウリ、美味しく頂きました。感謝です。 エル東 ミニ

◆おかのり、初めて食べました。空心菜の様な、モロヘイヤの様な、さっぱり食べやすかったです。初めて出会う野菜で嬉しく勉強にもなりました。有難うございました。豊能 スタンダード

◆モロヘイヤは茹でて細かく刻み、少し濃い目の味付けにし（出汁と濃口醤油）、ツルツルと頂きました。とても美味しいです。大葉は胡瓜の酢の物とうどんの薬味に頂きました。夏の味です。香りも良かったです。米ナスは油多目でじっくり焼き、かつお醤油をやりました。家族からも「おいしい！」ともっと食べたいのリクエストです。夏の野菜を沢山頂きました。どうもありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆きゅうりは2本ともすりこぎで叩いてヒビを入れ、一口大にしてナムル風で食べました。ピーマンは少し硬そうだったので、油で炒めて塩昆布の味付けだけで食べました。あと半量はホイコーローに。豚肉、キャベツと共においしくいただきました。 茨木 ミニ

◆きゅうり、スーパーのものと味がちがう。おいしかったです。オクラはにんにくオイルで炒めました。好評。どの野菜も新鮮！茨木 分け合い

◆伊賀有機さんのを読むと、野菜が高いだの安いだの言えなくなります（本当は安すぎるのかもしれません）。 エル東 スタンダード

◆ズッキーニ、他の野菜と一緒にラタトゥイユで頂いたり、炒めて頂いたり活躍してくれました。感謝。 エル東 ミニ

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】～ 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。又、レンコンには**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、お通じの改善に役立つため、普段便秘気味の方や、便秘になりやすい妊婦の方にとって欠かせない栄養素です。

### <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。