

アンケートの意見から 2023年39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。

◆残暑お見舞い申し上げます。この猛暑の中でおいしい野菜作りに頑張っておられる生産者の皆様に感謝して貴重な野菜を料理して元気を頂いております。新鮮な野菜が届くたびに元気で届けてもらい、この猛暑も乗り越えられそうです。いつもありがとうございます。良い一日をお過ごし下さいませ。 門真 ミニ

◆おかわかめはいつもお浸しにして食べるのですが、今回は豚肉の炒め物に加えてみました。おいしかったです。オクラは10cm以上もある大きな物でびっくりしました！我家の家庭菜園ではここまで大きくすると筋がかたくなってしまい食べられないのですが、レシピにあった「夏野菜と豚しゃぶの南蛮たれ漬け」でおいしくいただきました。台風の影響を受けご苦労も多いうえにナスは虫の被害によって廃棄せざるを得なくなるなどニュースを読んで胸が傷みます。いつも有難うございます。 茨木 スタンダード

◆今年は猛暑の為、北海道では人参が土の中で腐っているとの報道がされていました。自然を相手の農作業は本当に大変だと思います。お盆パックで野菜と一緒に届いた農家の方達の写真やコメントを見ながら「あー、この方達の作られた野菜なのだ」と感謝の気持ちでいっぱいです。いつもありがとうございます。 茨木 ミニ

◆モロヘイヤ、冷奴のトッピング、白エビの出汁とともに。 茨木 スタンダード

◆おかわかめがとても美味しく、入っているといつも喜んでます。スーパーでは見たことがないものですが、もっと日常的に食べたいぐらいです。大根おろしとポン酢で頂く食べ方が気に入っています。 香里 ミニ

◆オクラはさっと茹でてマヨネーズと酢醤油でいただきました。ネバネバが元気が出ます。美味しいです。胡瓜も味が濃く家族も「これ美味しい！」と言っています。ズッキーニは炒めた物にチーズをのせて蒸し焼きに。連日の酷暑、お身体大切になさって下さい。畑の野菜達も私達もクタクタですね。 豊能 スタンダード

◆最近季節に関係なく色々な野菜が手に入ります。しかし、毎週届く野菜はその季節の旬のもので、それによって季節を再確認することもありますし、それがおいしいのです。大切な事だと思います。今回の「れんこん」は皮をむくと、とても色白でびっくりしました。さっそく「れんこん餅」「れんこんのかつお節煮」にしました。「ししとう」は皮を黒くなるまで焼いて取り、醤油で食べました。田舎での小さい頃を思い出します。 茨木 ミニ

◆シシトウとかぼちゃはシンプルに塩こしょうとオリーブオイルで焼きました。めちゃめちゃおいしかったです。さつまいもは炊飯器で焼き芋？ふかし芋にしたりおみそ汁に入れました。食で季節の変わり目を感じられ、旬を贅沢に感じさせてもらっています。 平野 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】～里芋 編 ①～

<栄養価と効能>

里芋は、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いも類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、カリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。

そのほか、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があるので、低エネルギーの里芋を食べれば、肥満解消にもなり、生活習慣病の予防にもなります。

さらに、注目されているのは、里芋のぬめりです。これはたんぱく質と多糖類のガラクトサンからできている成分で、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中のコレステロールを抑える働きがあるといわれています。

<調理の豆知識>

熱帯地方原産なので高温多湿を好み乾燥や寒さに非常に弱い作物です。泥付きなら新聞にくるみ湿度を保ち常温で保管します。表面が湿っている場合は、そのままだとカビ臭くなるので、天日でさっと乾燥させるのがよいでしょう。皮をむいてあるものは早めに使いきりましょう。

【里芋の磯辺揚げ】

■里芋 8個 ■小麦粉 大さじ4 ■青海苔 小さじ1
■水 大さじ4 ■揚げ油 適量 ■塩 少々

- ①里芋の皮をむき2等分にレンジで5分チン。
- ②ボールに小麦粉・水・青海苔を加えて混ぜ合わせ、里芋を加え衣を絡める。
- ③熱した油で里芋を揚げる。
- ④火が通ったら完成。※熱いうちに、塩を上から振りかけて下さい。

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。