

**アンケートの意見から** 2024年27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。

◆小かぶ、大きく立派なのと小ぶりで可愛いのが届きました。SNSでレシピ検索をよくしていて、カットした小かぶをさっとゆでてオリーブオイル、塩、レモン汁で和えて生ハムと一緒に食べるとめっちゃ美味しかった!!!小ぶりな方はコンソメスープに入れてトロトロに煮て美味しく頂きました。どちらの食べ方も贅沢に感じました。とうもろこしは塩と片栗粉をまぶしてココロ揚げ焼きに。これもおいしかったー。すぐなくなりしました。 平野 ミニ

◆チンゲン菜はお味噌汁にすると子供も沢山食べます。貝割れは市販と比べられない立派さで、甘くて感謝して頂いています。とうもろこしは蒸したり炊き込みご飯にして楽しみました。青ネギ、新鮮で長持ちしました。 平野 ミニ

◆鮮魚パックの鱈にネギが役に立ちました。とうもろこしは水分をかけてラップをし、レンジで4分チン!!色合いもきれいで甘く美味しくかぶりつきました。「大阪しろ菜」初めて聞く名前でした。柔らかくさっと湯に通してごま和えて美味しく頂きました。毎週楽しみにしています。 エル東 ミニ

◆スナップエンドウは当日にゆでて食べました。おいし〜い!!ごぼうが届くと嬉しいです。豚肉+豆腐+ごぼうで煮ました。ごはんに合うおかずになりました。 奈良 ミニ

◆スーパーに行ってもお決まりの野菜しか見ず、いつも同じ野菜のローテーションでしたが、自分では選ばない、買わない野菜が来るのがセットの良いところ!赤玉ねぎの美しさに感動。希少種を育て続けることは大変だと思いますが、絶やさないで欲しいなと思います。頑張ってくださいね!! 奈良 ミニ

◆いつもおいしい野菜をありがとうございます。時々近くにある自然食品の店に行くのですが、減農薬の野菜の高いことに驚きます。無農薬で丁寧に作られたエネルギーいっぱい野菜を手頃な価格で手に入れることができるのが本当にありがたいです。今週もそれぞれおいしく頂きました。 茨木 スタンダード

◆キャベツは久し振りなのでとても嬉しかったです。貝割れ大根は毎年楽しみにしています。サラダや薬味にします。わさび菜は初めてですが、わさび感より甘みを感じました。小松菜はバナナも届いて熟していたのでスムージーにしました。甘くおいしかったです。 茨木 スタンダード

◆久し振りのピーツで4つもあったので、丸ごとダッチオーブンで焼き、オリーブオイルをかけて頂きました。しましまの模様は消えましたが土臭さを感じにくくなり美味しくかったです。 平野 ミニ

◆野菜どれもとっても美味しく、全部しっかり頂いています。ありがとうございます。 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「**バイオサポレシピ**」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～キュウリ編 No.1～

### <栄養価と効能>

きゅうりは、その大部分を水分が占めていることから、栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが含まれることから利尿作用も期待できます。さらに、ナトリウム、カルシウムが微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くといでしょう。

そのほか、ビタミンA、K等のビタミン類や亜鉛、マグネシウム等のミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。調理をしなくても生で食べられるので、ヘルシーで毎日食べられる野菜といえます。

### <保存方法>

きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。また、急激な温度変化は苦味の原因になるほか、「きゅうりの風邪ひき」という言葉があるように、低温に弱く、冷やし過ぎるとビタミンCが壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5日は保存可能です。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。乾燥させないように注意してください。

### 【しそ味噌きゅうり】

■きゅうり 2本 ■大葉 2枚 ■味噌 大さじ3/4  
①きゅうりは2～3mmの輪切りに、大葉は2mmの細切りにしておく。  
②食べる30分前に、ボウルにきゅうりとしそと味噌を入れ、味がなじむように手でもみこんで、30分たったら皿に盛って出来上がり!

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。