

アンケートの意見から 2024年29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。

◆珍しい野菜がいくつも入っていて私にはうれしい野菜セットでした。スナップエンドウの甘みに驚き、おかのりも小かぶも素材の旨味を感じます。和え物、汁物、炒め物、全て良しです。いつも安心おいしい野菜をありがとうございます。 茨木 スタダード

◆とうもろこし美味しかったです。小松菜と水菜と一緒にノンオイル缶と煮浸しにしました。サラダ菜は何枚か葉先が傷んでしまいました。中に虫が(なめくじ?)…安全な証拠ですね。キャベツも新しく大きい物でした。色々な種類の野菜をありがとうございます。豊能 スタダード

◆自分でズッキーニを購入したことがなかったので「さて、どう食べようか」とタブレットで調べてみました。包丁を入れた時の感覚に驚き、色々な調理法があり、美味しかったです。キャベツは前回いただいた時2週間かけて全て食しました。いろんな調理法も学びました。山科 ミニ

◆ベビーリーフはオムレツに添えて。ズッキーニはトマトと一緒に炒めて。キャベツは少々硬めなので、他の野菜とよく炒めたり、焼きそばに入れたりで大活躍。感謝です。 山科 ミニ

◆もう美味しい野菜に舌が慣れ過ぎてしまって、他のものではなかなか満足できなくなってしまっています…。 山科 ミニ

◆セロリは普段購入することがないですが、久しぶりに食べると苦味も思ったより少なく美味しかったです。白だしとごま油で浅漬けにしました。湿気や温度が急に上がり体バテ気味ですが栄養ある夏野菜を食べてパワーつけたいと思います。いつも有難うございます。平野 ミニ

◆ちょうほう菜、さっとゆでてナムルにしました。甘味があり柔らかかったです。サニーレタス、外側の硬めの葉は刻んで冷しゃぶと一緒に。毎日おいしいサラダを食べられて幸せです。ズッキーニ、カレーに。輪切りにしたものをフライパンで焼いて、とろけるチーズをかけたら大好評でした。セロリ、しっかりタイプだったのでカレーに。葉は野菜炒めに。香りが良かったです。キャベツ、ホットサラダ、コールスローと大活躍。ありがとうございます。 平野 スタダード

◆初めておかのりを見ました。「のり」と付くので、黒っぽい野菜を想像していましたが、緑色で意外でした。お浸しがおすすめとのことだったので、お浸しにして食べました。とても食べやすくおいしかったです。普段買わない野菜も試せるので嬉しいです。 平野 スタダード

◆貝割れ大根、辛味がマイルドで食べやすいです。冷やしうどんの薬味にしました。ほうれん草、さっとゆでてごま和えにしました。甘いです!!青ネギ気温上昇の為に残念ながら黄色くなっていて緑色の所もやや硬いです。奈良 ミニ

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】～ おかわかめ編 ～

### <栄養価と効能>

おかわかめは別名雲南百薬と呼ばれ、とても栄養価の高い植物です。ビタミンAや葉酸、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅などの栄養素を豊富に含んでいます。その健康効果は長寿の薬草と呼ばれているほどで、免疫力の向上や血液サラサラ効果などがあります。またマグネシウムには、骨粗鬆症予防はもちろん、血管にカルシウムが付着するのを防ぐ作用もあるので、動脈硬化予防にも効果があります。マグネシウムの吸収を助ける栄養素として必要なカルシウムも含まれています。ビタミンAは粘膜の保護、特に胃腸の粘膜や目の粘膜、眼精疲労やドライアイの改善に効果があるといわれています。ツルムラサキの仲間、葉っぱに厚みと弾力があるのが特徴です。茹でるとぬるっとした食感と見た目がわかめのような事からその名がついたといわれています。

### <調理のポイント>

おかわかめはサッと茹でる(10~15秒)ことで青臭さが抜けて食べやすくなります。包丁で刻んだり、フードプロセッサーにかけると特有の粘りが出てきます。サラダやスムージーもおすすめですが、生のまま衣をつけて天ぷらにしたり、みそ汁に入れると本物のわかめの様な食感が味わえます。

### 【おかわかめの鰹節ポン酢】

■おかわかめ適量 ■鰹節適量 ■ポン酢適量

1. おかわかめは熱湯で10秒くらいサッと茹でます。
2. ザルに上げて、水切ります。
3. 食べやすい大きさに切ります。
4. 鰹節、ポン酢をかけて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やれば出来上がりです。

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。