

アンケートの意見から 2024年30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。

◆おかのりはレシピ通りに作りました。とても美味しかったです。家族にも好評でした。セロリは香りがありサラダで頂いています。葉も柔らかく刻んで少しのポン酢醤油でごはんと一緒に頂きました。サラダ大根は甘酢漬けにしています。色がきれいです。又、美味しいです。ピーツ、ありがとうございます。ズッキーニはチーズとマヨネーズ焼きに。色々お野菜ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆ベビーリーフ、かぼちゃ共に美味しく頂きました。気候変動の大きい環境下で頑張っておられる生産者様に感謝です。ベビーリーフはオリーブ油、酢、塩、スパイスで和えて付け合わせに。かぼちゃはエビ、玉ねぎ、きのこなどをに入れてグラタンに頂きました。ありがとうございます。次は何を届けて下さるのか、ワクワク楽しみです。 滋賀 ミニ

◆小かぶはミンチのあんかけに。表は綺麗だったけどスが入っていて硬くてなかなか煮えなかった。赤玉ねぎとズッキーニはどちらも人生初めて。玉ねぎは豚肉とレンジでポン酢味に。ズッキーニは1本は豚肉と炒め、もう1本はシーチキンとサラダにしました。皮が硬いと思ってピーラーで筋目に剥いたけど、全然硬くなかった。私、野菜嫌い調理も下手だからつい出来合いにしていました。美味しい野菜ありがとうございます。スマホを片手に調理します。門真 ミニ

◆水菜、赤玉ねぎとサラダに。青い水菜と違い特有のクセがなく、甘くて美味。食卓が映えました。おかのり、初めて食べました。お浸しにして、ちくわを加えました。空心菜とモロヘイヤを足して2で割ったような食感、おいしかったです。赤玉ねぎ、水にさらさなくてもそのままOK。かぶに塩をして絞ったものと和えると赤色がほんのりかぶに移ってきれいでした。ズッキーニ、ラタトゥイユに。水分たっぷりで甘かったです。小かぶ、みそ汁とサラダに。1個少しスが入っていましたが問題なくおいしく頂きました。

平野 スタンダード

◆おかのりと豚肉とその他の野菜ときのこの炒め物、すごくおいしかったです。ズッキーニはオリーブ油で炒めて、藻塩をかけたただけでおいしかったです。太くてみずみずしい！ 茨木 ミニ

◆赤玉ねぎを甘酢漬けにしました。とてもきれいな色で食卓が華やかになりました。蒸し暑い日に最高の味でした。 山科 スタンダード

◆セロリ、今回はちょっと寂しい一品だけでした。でも新鮮で茎も全て頂きました。そんなにクセがなく、とても美味しかった。サラダや炒め物、スープにとアツというまに完食しました。

山科 ミニ

◆かぼちゃはお味噌汁に入れても焼いてもとても美味しく食べ応えがありました。ズッキーニはなかなか自分では買わないですが、フライパンで焼くと柔らかく色もきれいで良いですね。

上鳥羽 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「Bio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。