

アンケートの意見から 2024年32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。

◆エンツアイはそうめんチャンプルにしました。届いた翌朝、丸天、卵を具にさっと調理して、そうめんを加え、朝食によかったです。自分からはなかなか手に取らない葉物ですので、ミニセットに入っていることで味わえます。 奈良 ミニ

◆大きなズッキーニですね！輪切りにして小麦粉を水で溶いて塩とすりごま（黒）を入れたものをズッキーニにつけて、なたね油で焼きました。外はカリっとして中はフワツとしておいしかったです！ 奈良 ミニ

◆オクラは茹でてサラダと煮物にしました。ちょうど良い大きさでした。ネバネバが美味しいです。大葉は茄子の味噌炒めにたっぷり使いました。香りが良いですね。とうもろこしは甘くて美味しかったです。ありがとうございました。 豊能 スタANDARD

◆かぼちゃが大好きなので、かぼちゃの産地が増えるのは嬉しい。とってもおいしいかぼちゃでした。この暑さの中、野菜を作って下さる皆さんに感謝。有難くいただいております。 豊能 スタANDARD

◆今週はかぼちゃが届き有難かった。ずっとかぼちゃの煮物を作りたいと思いつつ、高くて買えなかったので思わず歓声をあげてしまいました。火の通りも良くホクホクしたおいしい煮物ができました。 茨木 スタANDARD

33週(8/13~8/16)はお盆休みの為、生協の配達がありません。次回のお届けは8/20~23となります。

※生協が休みとなる週に企画した「伊賀おまかせセット」は、たくさんのご注文を頂きました。ありがとうございます。来週8/13~16の指定日にヤマトクール便にてお届けとなります。産地からの直接発送なので鮮度も抜群です。尚、荷物についての問い合わせは別途お届けしております「問い合わせ送り状番号」をお手元にご用意の上、ヤマト運輸へお問い合わせ下さい。



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」もご利用下さい。



【お野菜メモ】～ピーマン編～

＜栄養価と効能＞

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で1日の摂取量をとることができます。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

＜保存方法＞

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れれば、1週間は保存が可能です。1つが傷むとほかのものの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除くのが良いでしょう。



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。