

アンケートの意見から 2024年34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。

◆モロヘイヤは濃い目の出汁と醤油でツルツルを頂きました。粘りが良いです。おかわかめはポン酢で。どちらのお野菜も緑色が濃くて美味でした。ズッキーニは日持ちがするので冷蔵庫です。有難うございました。 豊能 スタンダード

◆ニラは卵と人参、玉ねぎと炒めてキムチで味付けしたり、塩こうじで味付けしたりして食べました。匂いもなくシャキシャキでおいしかったです。キュウリは細切りで焼肉のタレをかけて食べました。みずみずしくておいしかったです。新鮮な野菜をいつもありがとうございます。 滋賀 ミニ

◆釜揚げしらすのチーズ入りオムレツにゆでたツルムラサキを刻んで入れてみました。結構美味しく頂きました。感謝！ 山科 ミニ

◆かぼちゃはすごく美味しく感激です。国産いただけるのがうれしいです。ありがとうございます。 奈良 スタンダード

◆ツルムラサキ、木曜日の夕食に「ごま和え」を作ったら終了。暑い中農家の皆さんも大変でしょうが、三種ほどは頂きたい。おいしかったです!! 山科 ミニ

◆ナスビ、干しエビと炊いてみました。みりん醤油味です。すぐ炊けてやわらかく、とてもおいしいです。 山科 ミニ

梅の力で暑い夏を乗り越えよう！

## 「山本農園グループ応援企画」

和歌山県みなべ町にある山本農園グループでは、天候不順の影響を受け梅の出荷量は例年の25%となりました。年収が25%になったと考えると事の大きさが分かると思います。地域の中では離農の選択をせざるをえない農家が出る様な厳しい状況です。この状況を受けて「山本農園 G 応援企画」を企画しました。凶作の中、数少ない梅を毎日毎日丁寧に拾い上げた「冷凍梅」と昨年までの梅で漬けた「梅干し」「つぶれ梅」を掲載しています。「来年以降もこれまでと変わらず生産し続けられる事」の後押しとなれる様、皆さまのご協力をお願いします。たくさんのご注文をお待ちしております！

今年の梅は全国的に不作となり、価格も高騰しています。今回の企画は、これまでと同じ価格で案内していますので「お買い得」と言えます。また冷凍梅は原料に限りがあるため、**今回限りの案内で2,000パック限定**（早いもん勝ち！）です。

※詳しくは**36週カタログ 7ページ**をご覧ください。

山本農園 G では「きゅうり」「うすいえんどう」「きぬさやえんどう」「ブロッコリー」「オクラ」をやさいBOX向けに出荷をしています。

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】～ 大葉 編 ～

### <栄養価と効能>

大葉特有の香りの元は、**ペリラルデヒド**という成分で、**臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もある**といわれています。

さらにペリラルデヒドは、強い防腐作用を持ち、**食中毒の予防にも役立ちます**。

大葉の栄養成分では、体内で**ビタミンA**に変わる**β（ベータ）-カロテン**の含有量が多く、野菜の中でも**トップクラス**です。

β-カロテンには、**活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があると**されています。

また大葉には、**骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、ナトリウム（塩分）を排出し高血圧・むくみを予防するカリウム、便秘を促す食物繊維、ビタミンB1・B2・Cなども多く**含まれています。

### 【大葉つくね】

■鶏ミンチ 300g ■塩 小さじ1/3  
■酒 大さじ1 ■大葉（みじん切り）10枚分  
★塩 小さじ1/3～1/2 ★ごま油 大さじ2  
★鶏ガラだし粉末 小さじ1/2

- ①ポウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。
- ②手にサラダ油（分量外）をつけて丸める。
- ③耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジに1分かけ、1度取り出す。
- ④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に600Wで1分加熱。
- ⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、5分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり。

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。