

アンケートの意見から 2024年35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。

◆いつも安心しておいしい野菜をありがとうございます。やさいBOXとトマトがあれば猛暑も乗り切れます！がしかし…モロヘイヤだけ、ツルムラサキだけ、が来ると…「ハア〜」でした。モロヘイヤはゆでて刻み、しょうがの千切りも入れて少しお酢をたらし、万能つゆで和えて冷やして食べたら美味。がしかし、ツルムラサキはもうちょっと独特のにおいがあるな〜と思いつつも食べてみましたが…。先日ネットで「ナムル風」を見つけました。1束さっとゆがいて刻み、ニンニクみじん切り小さじ1、ごま油小さじ2、万能つゆ大さじ1で和えたらバッチリでしたよ。 山科 ミニ

◆今まで食べる機会がなかったズッキーニが立派すぎて食べるのにフーフー言ってます。調理の仕方、工夫、美味しく食べる方法を工夫中です。いつも有難うございます。 奈良 スタダード

◆オリーブオイルを入れてからズッキーニを輪切りにしてその1/2をフライパンに並べ中火にかける。塩コショウをし、その上にとろけるチーズをのせ、さらにその上に残りのズッキーニをかぶせるように並べ、焼き目が付いたら裏返し、中火で反対側にも焼き目が付けば出来上がり。 上鳥羽 ミニ

◆皮がピンとはった新鮮なお茄子、鍋しぎ（茄子の味噌焼き）にして頂きました。有難うございました。 門真 ミニ

◆久しぶりに夏野菜が4種類も入っていてとても嬉しかったです。どれも好きな野菜ばかりで、特にキュウリはその日のうちに少し大きめにコロコロと切って甘酢に漬けてその日にいただきました。キュウリ自体に甘みがあってとてもおいしかったです。 茨木 ミニ

◆モロヘイヤはゆがいてゴマ和えに。ナスビは焼きナスにして食べました。モロヘイヤは自分が好んで買うことはしませんが、やさいBOXで来るので食べます。いろんな野菜を食べるのがやさいBOXの良い所と思っています。新鮮な季節の野菜をこれからも宜しくお願いします。 茨木 ミニ

◆大葉、ナスビ、キュウリ、6才の息子が全部生でかじっておいしいと言っていました（ナスは皮は出したけど）。私は大葉が特に良かった。肉と野菜炒めの上に刻んでパラパラしたら最高でした。 茨木 ミニ

◆「おかわかめ」初めて見ました。みそ汁の具にしたら、本当にワカメのよう。次に豚肉と一緒に炒めて…。野菜不足の折、珍しいものを食せました。 山科 ミニ

◆ツルムラサキ、初めて頂きました。アンケートの意見を手本にしたら、本当にすごく美味しかったです。色がとてもきれいでした。いつも新鮮野菜ありがとうございます。奈良 スタダード

◆キュウリ、シャキシャキで美味しかったです。 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】～ れんこん編～

＜栄養価と効能＞

れんこんは、**でんぷん質**と**ビタミンC**を多く含んでいます。ビタミンCは強い抗酸化力によって**動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防**したり、**皮膚や骨を強化する働き**があります。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

そのほか、**高血圧の予防**に有効なカリウム、ビタミンB群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートする**パントテン酸**、糖質代謝の補酵素として働き、**疲労回復**に効果的な**ビタミンB1**等も含まれます。又、レンコンには**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、お通じの改善に役立つため、普段便秘気味の方や、便秘になりやすい妊婦の方にとって欠かせない栄養素です。

＜調理の豆知識＞

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2～3分を目安に、また、酢の濃度は1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さっと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分であるでんぷんが糊化（こか）して、もっちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。

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。