

**アンケートの意見から** 2024年38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。

◆オクラが来ると軽くゆがいてだし醤油に漬け、かつお節をのせる。きゅうりが来るとスライスして塩もみ、浅漬けやサラダに。なすびが来ると輪切りにして素揚げでマリネに。ツルムラサキは湯がいて、からし醤油で和える。ごまをたくさん。同じパターンで作っても素材がよいので文句言われません！疲れた時は質の良い野菜を食べるに限ります。いつもありがとうございます。  
茨木 スタンダード

◆ピーマンはおかか和えにしました。やわらかくて香りも良かったです。れんこんは金平や豆腐ハンバーグに使う予定です。見るからに新鮮です。サッと加熱するだけでシャキシャキ感を味わいたいです。胡瓜はサラダや酢の物（もやし、人参、若布と）にしました。皮も美味しいです。ツルムラサキは茹でてナムルにしました。ごま油とも合って美味しかったです。色々な種類のお野菜、どうもありがとうございました。  
豊能 スタンダード

◆おナスが大きくてツヤツヤで、見た目にまず感動！焼きナスにしたらトロットロで甘くてまた感動！農家さんには本当に感謝です。ありがとうございます。  
奈良 ミニ

◆オクラは天ぷらにしました。サクッ！フワッ！トロ～！美味しいです。カレー塩が合いました。  
奈良 ミニ

◆オクラは塩ずりしてからさっと茹でて冷やしてそのままサラダにしました。ナスビは 1.5 cm ぐらいの輪切りにし、塩少々を振っておいて小麦粉、ごま、水の生地をつけてごま油で焼きます。ポン酢やしょう油+ゆず胡椒をつけて食べると美味しいです。  
奈良 ミニ

◆せこ農園瀬古さん、台風、どうかどうかしずまれと願っています。これからも皆様のご無事を祈っています。いつも美味しく力強い野菜をありがとうございます。正直に言います。ツルムラサキ、おかわかめ、などの少し土の香りの青い香りが子供達、私ともに苦手です。良い調理方法があればお知恵をいただきたいです。味がわからないようにギョウザに混ぜたり…もっと良い方法を求めています。  
山科 スタンダード

◆おかわかめは1枚 1枚洗って水気を取ってラップで包んで冷凍します。みそ汁に入れたり炒め物に入れたり、豚肉、ベーコンと一緒においしい。サラダにも入れます。夏場の野菜、緑がない時には重宝します。南禅寺シシトウは初めての野菜で「辛さ」がわからず、まずカレーに入れました。それ程辛くはないのでいろんな料理に使えそうです。  
山科 ミニ

◆おかわかめはオクラとさっと茹でて、ポン酢海苔和えでおいしく頂きました。南禅寺シシトウは鶏挽肉詰で頂きました。感謝です。山科 ミニ

◆ツルムラサキ、じゃことと和えました（しょう油、マヨネーズ）。くせのある香りがありますが、好きな野菜です。  
平野 スタンダード

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】～モロッコインゲン 編～

### <栄養価と効能>

「モロッコインゲン」はマメ科インゲン属「さやいんげん」の品種の中の1つです。

「さや」の長さは最大 20cm くらいとかなり大型で肉厚ですが、スジが少なく「さや」ごと食べられるので調理しやすいです。

「さや」には**ビタミン類、ミネラル類、食物繊維**が豊富なので便秘の予防に良く、「まめ」には**たんぱく質・炭水化物**が含まれています。

**ビタミンA、B1、C、カリウム、カルシウム**を多く含む調理方法は、煮物・炒めもの・揚げ物・塩ゆでもOKです。

火をいれると緑鮮やかになるので、主菜の付け合わせなどにもおすすめです。

保存する場合は、ラップで包んで冷蔵庫に入れ保存して下さい。

### <モロッコインゲンピリ辛炒め>

- ・モロッコインゲン 約 200g
- ・酒 大1～
- ・醤油 大2～
- ・ラー油 大1～（好みで）

- 1 細かく切る。（食感を程よく残す為にあまり細かくしすぎない）
- 2 胡麻油を熱して、炒める。酒・醤油・ラー油を加えて、色が醤油色（茶色）になるまで、混ぜながら炒める。
- 3 好みで白胡麻を加えて完成。

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。