

**アンケートの意見から** 2024年39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。

◆南禅寺シシトウはオリーブオイルと少量の水でフライパンに蓋をしオイル蒸しに。塩をパラパラかけるだけでめちゃくちゃ美味しいです。かぼちゃは夏野菜カレーに使いました。消費材のカレー粉と米粉、ケチャップ、中農ソース、バターでカレールウにしてみるとお腹も重くならず洗い物も楽で気に入っています。かぼちゃサラダも美味しかった！  
平野 ミニ

◆おかわかめ、名前は聞いていましたが、生まれて初めていただきました。届いたお昼にさっそくおかわかめしゃぶしゃぶにしてポン酢でいただきました。口の中でとろける様で、とてもおいしく、いくらでも食べられそうです。又おかわかめリクエストします。生産者様のご苦労も大変だと思えます。ありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。  
平野 ミニ

◆ナスビ、大きいものが届いたのですが、育ちすぎ??で種が(かたく茶色で)いっぱい火を入れてもとても食べられませんでした。9割ほどダメでした。モロヘイヤはおみそ汁に。美味しかったです。  
上鳥羽 ミニ

◆暑い中、ご苦労様です。ツルムラサキは豚肉とチャップチェ。オクラは西アフリカのソウルフード、トマト缶と鶏肉と玉ねぎでマフェ。かぼちゃは煮物。どれもおいしかったです。  
上鳥羽 スタンダード

◆おかわかめはシャブシャブしてわさびじょうゆで2回いただきました。おいしかったです。かぼちゃ、煮物にしましたが、何か上手く表現できませんが、ほんとうに美味しい煮物になりました。1玉欲しいくらいです。エンツアイ、ごま油、にんにく、塩でおいしくいただきましたが、すみません、一夏に一回くらいで我家では充分です。ごめんなさい。  
滋賀 ミニ

◆毎日暑い中ご苦労様です。今週は私の好物ばかりで嬉しかったです。オクラは長芋とソテー。ナスビは焼いてポン酢をかけ、わさびをのせて頂きました。ピーマンは肉詰めにします。  
茨木 ミニ

◆モロヘイヤ、みそ汁など。バターナッツ、未知の野菜!!冷スープ、絶品美味でした♡あとサラダにも。青ネギ、ベストタイミングで感謝！  
門真 ミニ

◆ベビーリーフはサラダに、茄子はピーマンとしょうが煮、天ぷらであっという間になくなりました。野菜不足でスーパーに買い物に行ってしまうました。  
山科 ミニ

◆エンツアイ、肉と炒めておいしくいただきました。オクラ、見かけよりやわらかく、冷奴のトッピングに。枝豆、だだちゃ豆です。美味でした。  
茨木 スタンダード

◆大きなナスで皮が固いようだったので、生協の一口がんもと煮合わせで食べました。柔らかくて美味しかったです。  
茨木 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】～里芋 編 ①～

### <栄養価と効能>

里芋は、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いも類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、**カリウム**が豊富に含まれているので、余分な塩分を排出する効果があり、**高血圧の予防**につながります。

そのほか、**食物繊維**が多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があるので、低エネルギーの里芋を食べれば、**肥満解消**にもなり、**生活習慣病の予防**にもなります。

さらに、注目されているのは、里芋のぬめりです。これはたんぱく質と多糖類の**ガラクトン**からできている成分で、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中のコレステロールを抑える働きがあるといわれています。

### <調理の豆知識>

熱帯地方原産なので高温多湿を好み乾燥や寒さに非常に弱い作物です。泥付きなら新聞にくるみ湿度を保ち常温で保管します。表面が湿っている場合は、そのままだとカビ臭くなるので、天日でさっと乾燥させるのがよいでしょう。皮をむいてあるものは早めに使いきりましょう。

#### 【里芋の磯辺揚げ】

■里芋 8個 ■小麦粉 大さじ4 ■青海苔 小さじ1  
■水 大さじ4 ■揚げ油 適量 ■塩 少々

- ①里芋の皮をむき2等分にしレンジで5分チン。
- ②ボールに小麦粉・水・青海苔を加えて混ぜ合わせ、里芋を加え衣を絡める。
- ③熱した油で里芋を揚げる。
- ④火が通ったら完成。※熱いうちに、塩を上から振りかけて下さい。

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。