

アンケートの意見から 2025年28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。

◆ズッキーニ、ガーリック、エリンギと炒めて、ガーリック&スパイスで味付けしました。出てきた水分にも栄養たっぷりなので、水溶き片栗粉でからめました。家族にも大好評でした。ズッキーニがシャクシャクとした食感で楽しいです!!青ネギは小口切りにして、豚ハレ肉とうす揚げを炒め、酒、みりん、みそで味付けし、最後に青ネギを入れました。ネギや他の食材にからんで味のアクセントになりました。 奈良 ミニ

◆大阪しろ菜、絹揚げと炊きました。美味しかったのですが、一束は届いた際から少し葉が黄色くて残念でした。そら豆、ゆがいてしょうが醤油で食べました。2ヶ茶色く腐っていて食べられなかったです。 門真 分け合い

◆待ってました、とうもろこし。初夏のお楽しみ、2本を3分割して「とうもろこしじゃんけん」しましたが、どれもおいしかった♡青ネギはミニにも入っていたので使い切れなさそうな分は冷凍しておきました。いつも後回しになるチンゲン菜、今回一番に食べました。豚ミンチと炒めたらとーってもおいしかったです。玉葱王さんはじめ、皆様のおかげで今週もおいしく過ごせました。感謝。 豊能 スタンダード

◆ベビーリーフ、サラダで食べたら甘かったです。ズッキーニ、キーマカレーに入れたらとてもおいしかったです。 平野 スタンダード

◆今週はとても彩り豊かで幸せでした。ブロッコリー、甘味があっておいしかった。ピーツは赤いものを期待しますが、渦巻きが白っぽく、赤い皮をむいてしまうのが惜しいので、皮付きのままレンジ加熱してみると、ぺらっとうすい表皮だけがむけ、赤色が残りました。生食では感じられない甘みが強く、おススメだと思いました。ベビーリーフについて、今回少し傷んでいました。以前から思っている事なのですが、この野菜は必要ですか?他の野菜に比べ、かなり割高です、不自然な作物のように思えてなりません。

山科 スタンダード

◆赤たまねぎはオリーブオイル、酢、蜂蜜でマリネにしました。キレイな色に仕上がりました。青ネギは豚バラ肉、豆伍心のとうふと一緒に肉豆腐にしたら甘くておいしかったです。 茨木 ミニ

◆とうもろこし、そのままレンジでチンして食べたら甘くておいしかったです。ブロッコリーもゆでて食べます。甘くて美味しかったです。自分では買わないので嬉しかったです。蒸して食べて、半分はとうもろこしご飯に!春菊、味が濃く、香りもよく、お浸しやサラダで頂きました。

山科 ミニ

◆ベビーリーフはサラダに。小学校の子供はサラダ苦手ですが、ハムを入れると食べやすくなるようで、お肉と塩だけで作られたハムを使ってサラダ克服です。立派なキャベツが届いたので嬉しいです。お鍋、汁物、炒め物、千切りキャベツにして沢山頂きます。

平野 ミニ

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】～キュウリ編 No.1～

<栄養価と効能>

きゅうりは、その大部分を水分が占めていることから、栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが含まれることから利尿作用も期待できます。さらに、ナトリウム、カルシウムが微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くといでしょう。

そのほか、ビタミンA、K等のビタミン類や亜鉛、マグネシウム等のミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。調理をしなくても生で食べられるので、ヘルシーで毎日食べられる野菜といえます。

<保存方法>

きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。また、急激な温度変化は苦味の原因になるほか、「きゅうりの風邪ひき」という言葉があるように、低温に弱く、冷やし過ぎるとビタミンCが壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5日は保存可能です。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。乾燥させないように注意してください。

【しそ味噌きゅうり】

■きゅうり 2本 ■大葉 2枚 ■味噌 大さじ3/4
①きゅうりは2～3mmの輪切りに、大葉は2mmの細切りにしておく。
②食べる30分前に、ボウルにきゅうりとしそと味噌を入れ、味がなじむように手でもみこんで、30分たったら皿に盛って出来上がり!

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。