

アンケートの意見から 2025 年 30 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。

◆ベビーリーフはサラダに。キュウリは塩水につけて食べたり、ポテサラに入れたり、酢の物にしたり。ズッキーニは油炒めにしたり、生で食べたり。ごぼうは炊き込みご飯、きんぴらにして頂きました。ごぼうが瑞々しく炒めても柔らかかったです。すごくおいしかったです!!どのお野菜もおいしくいただきました。ベビーリーフのサラダはお塩とオリーブオイルだけで最高ですね。ごちそうサマでした！ありがとうございます。
茨木 ミニ

◆かぼちゃも大葉も本当に久し振りでうれしかったです。キュウリはシャキシャキ感がすごいです。酷暑の中の農作業の大変さに思いをはせながら、有難くいただきました。 門真 ミニ

◆おかのりのねばり、味がとても美味しいことがわかりました。鮮魚パックで届いたキンメダイの煮付け、最後に一緒に煮汁で煮立たせ食べました。難しい天候の中、いつもありがとうございます。
門真 ミニ

◆おかのり、初めて食べました。茎はかたそうだったのでよくゆがいてからお味噌汁に入れて食しました。のりのような感触でした。キュウリもズッキーニも水分がしっかりあって新鮮でおいしかった。
上鳥羽 ミニ

◆おいしい夏野菜、ありがとうございます！
門真 ミニ

◆インゲン豆、美味しかったです。当日に調理した方が良いでしょうが、2日後にごま和えで頂きました。やわらかで新鮮でした。又食べたいと思う味でした。ベビーリーフもきれいで新しかったです。サラダで頂きました。ズッキーニはノンオイル缶とカレーソテーで頂きました。美味しかったです。ありがとうございます。
豊能 スタダード

◆キュウリは届いたその日にスティック状にカットして黒すりゴマ+塩につけて食べました。野菜をすすんで食べない子供たちも「んー！おいし！」とパクパク食べました。立派なキュウリで食べ応えがありました。かぼちゃは天ぷらとスープに。味が濃くて元気をもらえます。かぼちゃ食べたかったので嬉しいです。有難うございます。
平野 ミニ

◆ごぼうが甘く、さっそくいただきました。ズッキーニとごぼうのカレーを作っていただくと、旨味が濃くおいしかったです。ありがとうございます！高齢の家族がいるので、どちらもうす切り、さがきや輪切りにしてやわらかく歯にやさしく作っています。
奈良 ミニ

◆「ズッキーニ」はなんだか馴染みがなくて、手にしたことがなかったのですが、1本はオリーブオイルで焼いて、塩、コショウ、レモン汁で。1本はカレーに入れて美味しく頂きました。おかげで身近になりました。
山科 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】～ おかわかめ編 ～

<栄養価と効能>

おかわかめは別名雲南百薬と呼ばれ、とても栄養価の高い植物です。ビタミンAや葉酸、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅などの栄養素を豊富に含んでいます。その健康効果は長寿の薬草と呼ばれているほどで、免疫力の向上や血液サラサラ効果などがあります。またマグネシウムには、骨粗鬆症予防はもちろん、血管にカルシウムが付着するのを防ぐ作用もあるので、動脈硬化予防にも効果があります。マグネシウムの吸収を助ける栄養素として必要なカルシウムも含まれています。ビタミンAは粘膜の保護、特に胃腸の粘膜や目の粘膜、眼精疲労やドライアイの改善に効果があるといわれています。ツルムラサキの仲間、葉っぱに厚みと弾力があるのが特徴です。茹でるとぬるっとした食感と見た目がわかめのようなになる事からその名がついたといわれています。

<調理のポイント>

おかわかめはサッと茹でる（10～15秒）ことで青臭さが抜けて食べやすくなります。包丁で刻んだり、フードプロセッサーにかけると特有の粘りが出てきます。サラダやスムージーもおすすめですが、生のまま衣をつけて天ぷらにしたり、みそ汁に入れると本物のわかめの様な食感が味わえます。

【おかわかめの鰹節ポン酢】

■おかわかめ適量 ■鰹節適量 ■ポン酢適量

1. おかわかめは熱湯で10秒くらいサッと茹でます。
2. ザルに上げて、水切ります。
3. 食べやすい大きさに切ります。
4. 鰹節、ポン酢をかけて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やれば出来上がりです。

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。