

アンケートの意見から 2025年33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。

◆この時期のキュウリは大変助かります。味噌マヨでポリポリ頂くのが我家ではブームです。簡単なので。かぼちゃは煮付けていただいています。鍋にヒタヒタくらいの水を入れて大さじ1 くらいの砂糖（お好みで）入れて沸騰したらしょう油大さじ 1（分量は味を見て）を入れて落とし蓋をして強火で5分完成です。いつもありがとうございます。ごちそう様でした。また楽しみにしています！ 茨木 ミニ

◆モロヘイヤが届いた時、どうお料理しようかな??と思いましたが、おひたしにして食べると、おいしすぎて、子どもたちもスゴくよろこんでました。季節のものを食べるコトって大切ですね。すごくおいしい!!大葉はとても大きくて何でも合わせられておいしくて大好きです!!伊賀のお野菜っておいしい♡スーパーとちがう！ 滋賀 ミニ

◆モロヘイヤ、おいしいです。我家ではゆがいたあと刻んで、トマト、オクラと一緒にポン酢で和えて頂いていますが、子供もパクパク食べます！納豆と和えてもおいしい！ 豊能 ミニ

◆キュウリ、いつもぬか漬けにしていますが、スーパーの物とは違う。食感パリパリ、おいしいです。ズッキーニは何にでも使えてラタトゥイユ、お味噌汁、炒め物などできるので、とても嬉しいです。有難うございます。香里 ミニ

◆エンツアイはオイル缶と炒め、塩味で頂きました。少しとろみもあり、美味しいです。ベビーリーフはキュウリと混ぜてサラダにしました。ハムやトマトを小さめに切って入れると彩も良くて美味しさアップです。イタリアナスは多めの油で炒め煮にしてごまみそ和えにしました。美味しかったです。いつもありがとうございます。 豊能 スタダード

◆大葉、葉が大きくてきれいな形でした。少し固かったですが味は濃くておいしかったです。キュウリ、形もきれいで水分が多くおいしかったです。ズッキーニ、やわらかくて、すぐに火が通り、お味噌汁に入れてもとてもおいしかったです。 上鳥羽 ミニ

◆お気に入りのベビーリーフ♪いつも入っているとテンション上がります。味が濃くて美味です。先週から残っていたピーツ、キュウリと一緒にサラダでいただきました。ズッキーニは先週から引き続きとても新鮮で生でも火を入れても大変美味しいです。和え物、サラダ、炒め物など大活躍でした!! 豊能 ミニ

◆自分ではなかなか選ばないお野菜を食す機会を頂きありがとうございます。特に「おかわかめ」は初めてで不安でしたが、とてもおいしかったです。 平野 スタダード

◆ズッキーニは縦に6つ割にして2本ずつロールスライスで巻いてオリーブオイルで焼きました。味付けは塩こしょうだけでしたがとても美味しかったです。 奈良ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「ビオサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】～オクラ 編～

<栄養価と効能>

オクラは、食物繊維のペクチンを多く含み血糖値の上昇を抑制したり、便通をよくする作用があるとされています。ペクチン以外の不溶性食物繊維も豊富に含まれ、便秘を改善して、大腸がんリスクなどを抑制するといわれています。他の栄養素としては、β-カロテン、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC、カルシウム、葉酸などが豊富に含まれるため、夏バテ防止、便秘・下痢に効く整腸作用などが期待できます。

<調理のポイント>

オクラの栄養素の多くは「水に溶けやすい」ので、長時間「茹でる」とせっかくの栄養素が減ってしまいます。短時間で火を通すためにはレンジで「チン」がおススメです。ラップをかけて電子レンジで蒸すようにすれば加熱時間も短く栄養の流出も最小限に抑えられます。

【オクラのごま和え】(4人分)

■オクラ約20本(150g)

■皮むきiriゴマ大さじ3(27g)

★万能つゆ大さじ1

★水大さじ1と1/2

1. オクラはガクの周りをぐるりとむき、真塩をふって板ずりする。ゆでて冷水にとり、斜め半分切る。
2. すり鉢に乾煎りした皮むきiriゴマを入れてよくすり、★を加えて混ぜ合わせる。
3. 2にオクラを加えてさっと和える。

【コツ・ポイント】

板ずりすると産毛が取れて食感がよくなりますが、取らなくてもかまいません。ごまはするほど消化吸収がよいです。

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。