

アンケートの意見から

2025 年 34 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。

◆風の木農場の山口さまの言葉に思う。私達消費者は何を農家の方へ課しているのでしょうか…。命あるものに「大きい」「小さい」「太い」「細い」「形の違い」等々区別をつけるのは何なのか、大きく状況の変わる気候に抗い食物を作って下さる農家の皆さんを守らなければ食べられなくなる、そんな思いに駆られるこの頃です。本当にありがとうございます。平野 スタンダード

◆暑い盛りの中での農作業を本当にありがとうございます。29 週の山口さんからのメッセージ「選べない野菜を食べてくれる皆さんに感謝」、やさい BOX をとっているだけでお役に立てるなんて本当に嬉しいです！上鳥羽 スタンダード

◆モロヘイヤは刻んでかつお節とだし醤油で和えていただきました。ネバネバが好きなのとカルシウムも摂れるとの事で、良かったです。キュウリはポテトサラダに入れたり、細切りで人参と和えて浅漬けにいただきました。ありがとうございます。ごちそう様でした。茨木 ミニ

◆初めてイタリアナスが届き、その形と大きさに驚きました。ステーキにして食べましたがとてもおいしかったです。ピーマンは子供も「おいしい♪」と喜んで食べていました。猛暑の中、毎日ありがとうございます！平野 スタンダード

◆レシピの紹介は嬉しいです。しそみそきゅうりはおいしかったです。茨木 ミニ

◆ナスがみずみずしくてハリもあり美味しかったです。ピーマンも大きくて立派。食べ応えがありました。ベビーリーフはちょっとしたサラダ、添えるのに重宝します。豊能 ミニ

◆エンツアイ、葉の部分はごま和えのお浸しにしました。茎の部分は固いのでよくゆがいてから細かく切ってみそ汁に入れました。きゅうり、小ぶりで食べやすかった。水分が多くジュシーでおいしかったです。上鳥羽 ミニ

◆ベビーリーフ、暑さの為か当日夕方でも少し溶けたような葉っぱがありました。何枚かだったので、どけて食べましたがやわらかいものは暑い時は厳しいかもしれないですね。香里 ミニ

◆炎天続きの過酷な気象での野菜作りのご苦労を思うと、無駄な食べ方は出来ません。感謝して味わっています。とても美味しいお野菜、ありがとうございます。滋賀 ミニ

◆エンツアイはなかなか自分で買う事がないので、届けて頂くと食べてみようかなと、調べて調理しました。おいしかったです。ナスビも瑞々しく、きゅうりと共に夏を感じます。豊能 ミニ

◆大葉、キュウリ、どちらもフレッシュで元気。冷やし中華のトッピングで美味しく頂きました。感謝！山科 ミニ

◆茄子、フライパンで油少々で丸焼きにして冷やし、生姜醤油で。キュウリ、玉葱スライスと山芋と酢の物に。茨木 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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ ナスビ編 No.1 ～

<栄養価と効能>

なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、**ビタミンK**や**カリウム**、**葉酸**をバランスよく含んでおり、**食物繊維**が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。

この他に、なすの紫色の皮に含まれる**ナスニン（アントシアニン）**や**クロロゲン酸**と呼ばれる**ポリフェノール成分**は、**抗酸化成分**として**発ガンの抑制**、**老化の防止**、**動脈硬化**や**高血圧の予防**等に効果があるといわれています。

なすは油と大変相性がよく、油でなすを炒めたり揚げたりすると、なすの味がまろやかになり大変おいしくなります。夏バテ等で体力が落ちている時、旬のなすを上手に料理してスタミナをつけましょう。

<選び方>

ヘタが黒く、筋がはっきりしていてトゲが痛いくらいに張っているものは新鮮です。水分が多い野菜なので、ハリがあり、実がふっくらと弾力あるものが良品です。皮の色は濃くツヤのあるものがよく、シワがあるものや変色しているものは避けましょう。

【なすとトマトのさっぱりマリネ】

■ナス(2cm 輪切り) 1本 ■オリーブオイル 大さじ1
★トマト(1cm 角切り) 1/2 個 ★みじん切大葉 2枚
★醤油、酢 各大さじ1 ★砂糖、すりおろし生姜 小さじ1

①ナスは 2cm幅に切り、水にさらす。★の調味料は合わせておく。

②ナスは水気を切って、耐熱ボウルに入れ、揚げ用のオリーブ油を入れてまんべんなくからめる。ふんわりラップをしてレンジで6～7分加熱後残り汁を捨てる。

③★の材料を全部混ぜて②のボウルに投入。上下をかえすように軽く混ぜて完成。

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。