

よやく・る やさいBOX ニュース 37 週
やさい BOX 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。

◆南禅寺シシトウを茹でて頂きました。自家製めんつゆで食べても、鶏そぼろと一緒に食べても、シシトウのみずみずしさが口の中で広がってとても美味しかったです。ありがとうございました。暑い中、野菜を育て、収穫して頂き感謝です。 滋賀 ミニ

◆いつもありがとうございます。この度、おかわかめをしゃぶしゃぶにして頂きました。おかわかめは知っていたのですが、「おかわかめ」初めていただきました。食感がとても良かったです。又お願い致します。大阪では見たことがないので。 茨木 ミニ

◆貴重なベビーリーフ、毎朝大切に頂いています。トマト、貴重なキュウリを入れて、身体がとっても喜んでいきます!!こんなに暑い毎日、この老体が動けるのは、朝の食事がとても大切。その一品を皆さまの汗で作って頂いています。ありがとうございます!! 奈良 ミニ

◆ツルムラサキ、食べたことがなかったのでクックパッドで調べ卵とカニカマと炒めた物を作りました。意外と子供達に好評で、よく食べてくれました。オクラは乾燥ワカメと竹輪と混ぜ、味噌とごまドレッシングを合わせ和え物にしました。いい副菜になりました。平野 スタンダード

◆おかわかめ、初めてでしたが、さっと茹でてポン酢がとても美味でした。 茨木 ミニ

◆エンツアイ、人生初めてです。中国料理では「空心菜の油炒め」とききますが、豚肉と一緒に炒めてみました。くせがなく全部が可食部で使い易いですね。大きな束と思っていましたが、炒めると量がしぼんでびっくり。でもとても美味しく出来ました。ありがとうございます。自分では絶対に買わない野菜に出会えるのは嬉しい事です。南禅寺シシトウ、塩だけの味付けで油で焼きます。柔らかくてグリーンの色も食欲わく夏にはとてもいい野菜。ベビーリーフはいつも通り新鮮でおいしいです。キュウリ、ぬか漬けて毎日食べます。ありがとう。 香里 ミニ

◆ツルムラサキはアクも少なく美味しいですね。ゆでてお浸しにして頂いています。大葉は大きく見事です。手巻きにして大好評でした。ピーマン、大きいですね。皮がやわらかで美味しかったです。この暑い夏の作業に感謝です!!

上鳥羽 スタンダード

◆ベビーリーフ、新鮮で、そのままサラダでいただきました。おいしかったです。ピーマン、実が厚くシャキシャキしていて、水分も多く、おいしかったです。 上鳥羽 ミニ

◆端境期に届く貴重な野菜を大切に美味しくいただいています。余さず味わい尽くすことで、生産者の皆さんのご苦労に添えていきたいです。

門真 ミニ

◆どの野菜も味が濃く調味料少しでおいしくいただきました。有難うございます。 門真 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】～ れんこん編～

<栄養価と効能>

れんこんは、**でんぷん質**と**ビタミンC**を多く含んでいます。ビタミンCは強い抗酸化力によって動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防したり、**皮膚や骨を強化する働き**があります。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

そのほか、**高血圧の予防**に有効なカリウム、ビタミンB群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートする**パントテン酸**、糖質代謝の補酵素として働き、**疲労回復**に効果的な**ビタミンB1**等も含まれます。又、レンコンには**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、お通じの改善に役立つため、普段便秘気味の方や、便秘になりやすい妊婦の方にとって欠かせない栄養素です。

<調理の豆知識>

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2～3分を目安に、また、酢の濃度は1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さっと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分であるでんぷんが糊化(こか)して、もちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。

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。