

よやく・る やさいBOX ニュース 38 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。

◆ピーマンは糸かつおと一緒にサッと煮ました。ナスビは多めの油で炒め焼きに。とても美味しかったです。胡瓜もパリパリしていて美味しいです。サラダや酢の物で頂きました。かぼちゃはサラダや煮物にする予定です。夏野菜を沢山ありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆オクラは生のまま刻み、かつお節としょう油をかけて食べました。味が濃くておいしかったです。シシトウ、新鮮で量も価格のわりに入っていました。ごま油で焼き、だし醤油をかけて食べました。味付けシンプルでもとてもおいしかったです。 豊能 ミニ

◆グリーンアスパラは細くてちょっとだったのが残念でしたが、味がよかったです。もっと食べたい♡おかわりないない？という声が出ました！小6の娘は野菜が苦手なのに「オクラがおいしい♡」お弁当に入れて～と言ってきました。市販より新鮮でおいしいからだと思います。ありがとうございます。 茨木 分け合い

◆残暑厳しい中、お野菜を育てていただきありがとうございます。スタンダードも品数が増えてきて、とっても嬉しいです。子供もモロヘイヤ、オクラ等ネバネバ系の野菜が好きなので嬉しいです。 門真 スタンダード

◆オクラ、みそ汁、ちくわ。キュウリ、冷麺。ごちそう様でした！ 門真 ミニ

◆ツルムラサキが届き、葉が大きく、みずみずしいうちに食べよう!! 当日夕食にゆがいて、ハム、コーン、ゆで卵、トマトを足し、ごまドレッシングとポン酢で和えて頂きました。葉茎とも柔らかく、伊賀有機さんのツルムラサキは食べ応えがあり、スーパーではこの値段では買えない安さです。スーパーで購入した時は葉が小さく茎も硬く残念でした。分け合い野菜は大きな葉が多く入っていてとてもおいしいです。ありがとう。 茨木 分け合い

◆いつも配達ありがとうございます。モロヘイヤ、天ぷら、おひたし。ベビーリーフ、サラダ。イタリアナス、オリーブ油でステーキ。ズッキーニ、天ぷら、スープ。れんこん、お煮しめ、天ぷら。美味しく頂いております。お野菜が好きですから感謝しております。 山科 スタンダード

◆オクラ、とても新鮮でピーンとしています。種はかたくありません。小口切で納豆に混ぜて毎日いただきました。ピーマンはパプリカのように大きく美味しかったです。ありがとうございました。 香里 ミニ

◆モロヘイヤ、細かく刻んで鶏もも肉、ニンニクと一緒にスープにしました。体に良さそうなお味です。一回目は熱々で。二回目はよく冷やして。どちらも美味しいです。 奈良 ミニ

◆ナスビのさっぱりマリネ、地区企画で作り好評でした。酢と生姜入りなので食欲でました。レパートリー一つ増えました。豊能 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】～ピーマン編～

<栄養価と効能>

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で1日の摂取量をとることができます。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

<保存方法>

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れば、1週間は保存が可能です。1つが傷むとほかのものの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除くのが良いでしょう。

<なすとピーマンのみそ炒め>主な材料(2人分)

なす…1本(100g)

ピーマン…2個(100g)

なたね油…小さじ2

A {信州田舎みそこうじ…小さじ2

料理酒…大さじ1

素精糖…小さじ1/2}

- ①なすはさいの目切りにし、ピーマンはひと口大に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、なすを炒め、油が回ったらピーマンも加え混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

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。