

よやく・る やさいBOX ニュース 39 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。

◆右京支部の企画でこのセットを使用しました。エンツアイはニンニク炒め、塩こうじで味付け、おかわかめは玉ネギとみそ汁に。オクラ、きゅうりはにんじンドレッシングかけ。よやく・るの大切さを学習会で話しました。農業は今、本当に大変で、でも自給率も低く、自分も農業しなくちゃいけないのではと焦る気持ち。でも現実の生活では動けない。今できることは食べ支える事です。今週のコメントの瀬古さんも本当に大変ですよ。九州豪雨の被害も本当に大きいですよね（京都に交流会に来て下さっているときでしたよね「顔が見える関係」を築いた日に）。

上鳥羽 ミニ

◆猪や断水など大変な状況の中でも、変わらず新鮮なお野菜を届けて下さることに感謝の気持ちでいっぱいです。モロヘイヤ、ニラ、オクラ、バターナッツはどれも美味しく、ありがたくいただきました。皆様の頑張りのおかげで私達の食卓が支えられていると実感しています。本当にありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆味が濃くておいしい枝豆、もっとたくさん入っていたらいいなあと思ってしまうのです（あっというまになくなる！）。エンツアイはやさいセットで初めて食べて以来、スーパーで見かけた時は買うこともあります。豚肉と炒めたり、ごま和えにしたり、スープにも。使い勝手がよいですね。 茨木 スタンダード

◆ツルムラサキはお浸しに。莖もやわらかでした。オクラも美味しかったです。何も付けずにそのまま頂きましたが、「ああ美味しい！」と思いました。半分はオムレツに入れました。ニラは野菜炒めにしました。香りも良かったです。もちろん新鮮でした。大葉は茄子との味噌炒めに。少し固くなっているのは、新垣さんのお知らせで、そろそろ終わりが近いと知りました。季節が進んでいますね。色々な野菜をありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆ベビーリーフが届いたら、スモークサーモンスライス（または刺身）と合わせてカルパッチョ風にして頂きます。季節感を楽しむ、この時期の定番メニューです。オクラは豚肉で巻いて焼いたらベリーグッドでした！いつもおいしい野菜をありがとうございます。 門真 ミニ

◆れんこんのスライス、たらこマヨネーズサラダで頂きました。スライスをさっとゆで、オリーブ油、たまご、なたね油、酢などでマヨネーズ（和高スパイスのマスタードも加えたり色んなマヨネーズも作ります）を作り、たらこ下茹でれんこんを和えました。フレッシュで美味しかったです。 茨木 ミニ

◆ゴーヤ、スーパーで買ったら、ただただ苦いだけでしたが、今回のは苦味が気にならないらしい。野菜本来の甘みがあってとてもおいしく食べました。こんなに違うものなのか…と改めて感謝です。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】～里芋 編 ①～

### <栄養価と効能>

里芋は、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いも類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、**カリウム**が豊富に含まれているので、余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。

そのほか、**食物繊維**が多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があるので、低エネルギーの里芋を食べれば、肥満解消にもなり、生活習慣病の予防にもなります。

さらに、注目されているのは、里芋のぬめりです。これはたんぱく質と多糖類の**ガラクトン**からできている成分で、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中のコレステロールを抑える働きがあるといわれています。

### <調理の豆知識>

熱帯地方原産なので高温多湿を好み乾燥や寒さに非常に弱い作物です。泥付きなら新聞にくるみ湿度を保ち常温で保管します。表面が湿っている場合は、そのままだとカビ臭くなるので、天日でさっと乾燥させるのがよいでしょう。皮をむいてあるものは早めに使いきりましょう。

#### 【里芋の磯辺揚げ】

■里芋 8個 ■小麦粉 大さじ4 ■青海苔 小さじ1  
■水 大さじ4 ■揚げ油 適量 ■塩 少々

- ①里芋の皮をむき2等分にレンジで5分チン。
- ②ボールに小麦粉・水・青海苔を加えて混ぜ合わせ、里芋を加え衣を絡める。
- ③熱した油で里芋を揚げる。
- ④火が通ったら完成。※熱いうちに、塩を上から振りかけて下さい。

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。