

## よやく・る 野菜セットニュース

50週

野菜セットニュースでは皆さんにアンケートのご協力をお願いしています。お届けした野菜の評価や意見は生産者につなぎます。また、この紙面で紹介していきます。組合員の意見を元に生産者共々、より満足して頂ける野菜セットを目指します。

◆ベビーリーフは、ちょっと野菜の飾りとして使用する位しかなく、余りほしくない感じです。でも若い人がお弁当とかに使うかもしれませんね。かぼちゃは有難いです。都市 西宮センター

◆初のよやく・る野菜セットが届きました。どのようにしてどんな野菜がくるのかと楽しみにしていました。収穫予定の野菜が書いてありますが種類が多いので、どの様な組み合わせで、どの生産者の皆さんの野菜が届くのだろうかと、しばらくは慣れるまで時間がかかるかもしれませんが毎週楽しみに待っています。今週届いた野菜、きれいにシュンとしていました。これがほしいなという野菜があってもカタログの注文とだぶらない様にと思うとむずかしいですね。袋の回収があるのはいいことだと思います。

エス 河内長野支所

◆4種類どれも美味しかったです！特にかぼちゃは感動しました。素揚げが一番美味しいように思います。小松菜は味が濃くて満足です。月曜日の生活クラブの配達は18歳の娘が野菜を見て晚ご飯のメニューを考えて嬉しそうに野菜たっぷりの料理を作ってくれます。ごちそうさまでした！

都市 西宮センター

◆いつもおいしいお野菜、ありがとうございます。はじめてアレッタを食べました。濃い緑が体に良さそうな色。ベーコンととうもろこしの炒め物にしましたが、色同様しっかり濃い味で、おいしく食べる事ができました。 大阪 豊能支所

◆健康のためにいろんな野菜をとり入れたいと考えています。今まで、ほとんど小松菜中心で、ちょっとあきてしまっていました。これからが楽しみです。ちなみに、レギュラーセットの内容や量が知れると参考にしたいと思います。昨今、野菜の栽培はますます気候不順等で困難かと思われますが、どうぞ頑張って下さい。私達の命の大切な源になるのですから・・応援しています。

エス 泉北支所

◆全部、やわらかくて瑞々しく、新鮮でした。おかわかめは初めての味でしたがおひたして美味しく頂きました。（ごま酢味噌で）ルッコラはチーズトーストにしました。 エス 河内長野支所

### ～請求間違いについてのお詫び～

先週にもお伝えした通り「よやく・る野菜セット」のジャンプ価格に於いて誤請求が発生しています。ジャンプ価格というのは、「レギュラー×ミニ」「レギュラー×レギュラー」の複数登録をした場合に「レギュラー」の価格が10%割引になるというものです。今回発生しているのは「レギュラー×ミニ」の組み合わせの場合のジャンプ価格が通常価格で請求されていたという内容です。納品書には通常価格で記載されますが、都度差額返金処理を行い対応しております。なお49週お届け（12/15～請求）より正常に戻る予定です。組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛けする事をお詫びします。ご不明な点があれば担当者または当該事業所へご連絡下さい。

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】～かぼちゃ～

### ＜栄養価と効能＞

かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミン類を多く含む野菜です。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になる野菜です。そのほか、高血圧症の進行を抑えるカリウムや血糖値の上昇を抑える食物繊維等をバランス良く含みます。かぼちゃは、カロテンを豊富に含みます。特に西洋かぼちゃの含有量は、日本かぼちゃの5倍以上となっています。夏に採れたかぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、カロテン豊富なかぼちゃが粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防になることや、冬は緑黄色野菜が少ないので、保存のきくかぼちゃからの栄養補給が大事だったからといわれています。ズッキーニは、かぼちゃ類にしてはカロリーが低いですが、かぼちゃと同様にカロテンやビタミンC、カリウム等を含む野菜です。てんぷらや炒め物等、油と一緒にとると食味もおいしく、カロテンの体内への吸収率もよくなります。

### ＜保存方法＞

かぼちゃは保存性に優れ、丸ごとなら10℃前後の風通しのよいところで1～2か月保存可能です。収穫直後よりも1か月ほど熟成させた方がでん粉の糖化により甘みが増しておいしいのでヘタが乾く程度まで乾燥させましょう。カットしたものは、種とワタの部分から傷み始めるので、スプーン等できれいに取り除きラップをして冷蔵庫の野菜室で保管します。4～5日は保存できます。冷凍保存する場合は、切り分けて加熱し、冷ましてからバット等の調理皿に並べ、急速冷凍します。その後、密閉容器に移して1～2か月保存が可能です。