

よやく・る 野菜セットニュース

1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。

◆無農薬だから仕方のない事とは思うのですが、リーフレタスに黒い羽虫、大きいものでゴマ粒、小さいもので0.2mm位のがびっしりと1枚めくった下から中の方にほぼ全部にいました。先に洗ってしまう訳にもいかないので冷蔵庫の中で飼い続け、必要な分だけ洗うのですが、流したり水の中で払う位では落とせず、指でこすり洗いしないと落とせないので、いなくなる頃には葉がヨレヨレでした。 奈良

◆白菜について、配達日翌朝に冷蔵庫から出して確認したところ、大きな幼虫が…そして1枚めくった内側以降の10枚ほどがレース状態に食べられていてフンが一面に見られました。全て洗い落とし切り取って食べられるところは大切に頂きましたが、忙しかったら諦めてしまっていたかもしれません。 都市 西宮センター

◆毎週何が入っているのかワクワクしながらお待ちしています。つい決まった野菜しか買っていませんでしたが、調べながら新しいレシピに出会えるのも面白いですね。新鮮でどれもとても美味しいです。配達日までに野菜室を空けなければ！！という気持ちもあり、今までの小松菜のみの時よりもたくさん野菜を味わえる様になりました。毎週頼んでいる豚肉と大根の皮や葉も使って炊くのがお気に入りです。新鮮だから皮もすぐ柔らかくなって子供達もよく食べます。美味しい野菜をありがとうございます。 都市 西宮センター

◆伊賀有機コメント、毎回楽しみです。いつもありがとうございます。熊などと人の営み、どちらも安心な世の中って昔話の中になってしまふのか？消費者にできること。便利を手放せねばならないのかな？ 大阪 門真支所

◆毎回楽しみにしています。届いた野菜を見てメニューを考え、以前とは違った調理で食べたりしてレパートリーも広がりそうです。そして生産者の方々を身近に感じ、今まで雑に扱っていた野菜も葉っぱ1枚でも大事に扱い、頂く様になりました。レタスは生協の豚スライスとでしゃぶしゃぶにして、塩で頂きました。アッという間に1玉がなくなりました。ありがとうございました。 大阪 茨木支所

◆冬至にかぼちゃが間に合い、ありがとうございます。塩のみの味付で美味しいです。水菜はお味噌汁にのせて食べるのが好きです。ベビーリーフも水菜もサラダ、付け合わせに料理が映えます。ベビーリーフは毎週入っていたらいなと思います。白菜は市販のと比べてやわらかく、保存もきくので重宝します。毎週楽しみにしています。ありがとうございます。 滋賀

◆ほうれん草、茹でたてをそのままの味で食べても十分美味しい素材で勝負できると実感。ラディッシュは赤い実の部分は甘酢漬け、葉っぱ部分は茹でて胡麻和えで全部食べて満足。キャベツは見事な大きさ、生でスライス、炒めても蒸しても食べ応え有り。いつも感激して食べています！ 京都 山科センター

◆ほうれん草、味が濃く美味しかった。小松菜は白菜、うす揚げと炊き合わせやわらかく美味。ミニ白菜、少し固めでした。 大阪 茨木支所

【お野菜メモ】～ 里芋 ～

＜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とされるいも類の中では、最もエネルギーの低い部類になります。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タ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。

金時人参（規格外）について

年末にカタログで企画している金時人参は、通常の人参に比べて正品率が悪い為、野菜セットで規格外を引き取る事でカタログ企画を成立させています。栄養価が高く、甘い金時人参は唯一の東洋系人参です。1月に1度だけ届くかもしれません。※今シーズンは天候異常によりカタログで企画できるほどの収穫量となりませんでした。（例年の半分以下）そのため野菜セットで全量を引き取ります。

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

