

よやく・る 野菜セットニュース

4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。

◆ミニセットでも4品も入っていてやっとその季節が来た！とうれしくなっています。夏のお盆休みだけでなく正月休みにも宅配便があっても良いですよ。と言いたいくらいにお野菜の生育の時期のずれが発生しているんですね。いつもありがとうございます。食べる側の働きかけも必要ですよね。

大阪 茨木支所

◆今回もすべての野菜おいしく味も濃くスーパーで売っているものとはほど遠い味だと思います。心をこめて丹精に作られた作物です。ありがとうございます。京都 上鳥羽センター

◆久しぶりの野菜セットです。昔25人班でコンテナ入りの土付き、虫食いだらけの地場野菜を皆で分けた事を思いだしました。家庭菜園をするようになり、野菜セットも注文しなくなりました。また時々ピーク時セットが届くのを楽しみにしています。小松菜を早速厚揚げと煮びたしにして頂きました。柔らかくて美味しいかったです。水菜と春菊は白菜と豚バラの中華スープ煮に入れました。

エス 泉北支所

◆リーフレタスはサラダにして小松菜とほうれん草はおひたしにして食べました。さつまいもはおせちの栗きんとんと焼き芋に使います。

大阪 平野支所

◆わさび菜と人参でチヂミを作りました。色もきれいでシャキシャキして、ニラよりいい感じでした。小松菜は玉子とひき肉で三色丼にしました。とてもおいしかったです。大阪 香里支所

◆いつも安心の美味しいお野菜をありがとうございます。春菊は生のままごま油とポン酢で和えてサラダにして食べています。生でこんなに新鮮で美味しく食べられる春菊はなかなか手に入らないです。

京都 山科センター

◆いつも安心なお野菜を届けて下さりありがとうございます。ニラ、豚ミンチと豆付心の絹豆腐とニラをお醤油の味付けだけで煮物にしておいしくいただきました。白ネギ、白菜はお正月にお鍋（生活クラブの鴨鍋セット）でいただきました。

都市 西宮センター

◆ターサイの料理の方法が分かりませんでしたが（買った事なし）、せっかくなのでベーコンブロックとターサイを炒め、鶏ガラスープで餡かけにしました。美味しく頂きました。ブロッコリーもとても美味しい。色々と挑戦しています。

エス 泉北支所

◆野菜セットおいしいです。私もプランターでミニ大根と玉ねぎを作っています。庭ではブロッコリー、絹さや、家で作ると味がおいしいです。都市生活の野菜はとても美味しく楽しみにしています。かぼちゃカットも丁度いい量です。れんこんも柔らかく安くて美味しいです。

都市 名谷センター

◆わさび菜、探すとなかなか売っていないので嬉しいです。ピリッと息子も大好きです。お肉料理と良く合う気がします。

都市 西宮センター

◆小松菜は味噌汁の具材として、リーフレタスは生姜焼きや目玉焼きの付け合わせで。かぼちゃは軽く塩して蒸し器で蒸して頂きました(^)

エス 河内長野支所

◆さつまいも、すっごくおいしかったです。栗のようでした！

京都 上鳥羽センター

【お野菜メモ】～京セリ編～

＜栄養価と効能＞

セリは、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

【京セリのナムル】

- ・京セリ 1束 ・おろしにんにく 大1
- ・しょう油 大さじ2 ・白胡麻 大さじ1
- ・油 大さじ1 ・蜂蜜 大さじ3
- ・塩 2つまみ

①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。

②①の水を切り、一口大の長さに切る。

③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり！



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