

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がります。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。

◆無農薬のさつまいも嬉しいです。生活クラブのリンゴと一緒にひたひたの水だけ入れて鍋でコトコト。砂糖なしでとっても甘い！子供達のお気に入りのおやつです。おかげで風邪知らずで冬を過ごせました。 滋賀

◆葉ごぼうを初めて自分で調理しました。自分では絶対買わないお野菜もこうやって届くと、調べておいしく食べられて自分の幅が広がります。 大阪 茨木支所

◆スイスチャード（うまい菜）を初めて食べましたが、とっても美味しくてまたお願いします。（ニンニクとウインナー、スイスチャードを炒めて塩で味付けしました） エス 泉北支所

◆葉玉ねぎ、初めて頂きました。ニュースに載っていた通り、葉の部分は甘辛く炊き、玉ねぎはお味噌汁に。やわらかくてとっても美味しかったです。春の味わいを満喫しました。 エス 河内長野

生活クラブのホームページに掲載している「ピオサポレシピ」もご活用下さい。



「レタス」の最盛期です。

レタスの最盛期に突入しました。例年この時期はレタス、サラダ系の野菜の収穫量が増え、お届けが続く事もあります。レシピを活用して計画的に食べましょう！



5月に届くレタスは次の通りです。

「玉レタス」…伊賀有機、愛農会、愛菜会

「サラダ菜」…伊賀有機、菜食ファーム

「サニーレタス」…伊賀有機、菜食ファーム、愛菜会

「リーフレタス」…伊賀有機、菜食ファーム

「ロメインレタス」…伊賀有機

5月に入って気温も上がり、レタス系のお野菜がグングン育っています。

ほとんどが水分のレタスにも、βカロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などの栄養が含まれており、その栄養は品種によって様々です。

ナトリウムを排出させる働きのあるカリウムは高血圧予防に効果が期待できますし、造血作用のある葉酸も多く含んでいます。「サニーレタス」や「サラダ菜」はレタスに比べ、βカロチンや貧血予防に効果のある鉄、骨の形成に作用するビタミンKやカルシウムが多く、抗酸化作用のあるβカロテンも多いので、がん予防や老化防止に効果が期待できます。

味や食感がそれぞれ違うので料理に応じて使い分けましょう。βカロチンは油との相性がいいので、サッと油で炒めればカサが減って量もたくさん食べられるので一石二鳥です。

レタスをたくさん食べて夏に向けて綺麗で夏バテしない健康な体を作りましょう！

【リーフレタスとベーコン炒め】

■リーフレタス 1個 ■ベーコン 150g ■塩こしょう 適量

■かき味調味料 大さじ1・1/2 ■ごま油 大さじ1

①レタス、ベーコンを食べやすい大きさに切りフライパンで炒めて味付けをすれば出来上がり。

【サラダ菜 de 簡単サラダ】

■サラダ菜 1玉 ■ごま油 2~3回しぐらい

■しょうゆ しょうゆ注して2~3回しぐらい ■白ごま 適量

①サラダ菜を食べやすい大きさにちぎり、水で洗う。

②水気をよく切り、ボールに入れ、ごま油・しょうゆ・ごまを入れてよく混ぜる。

【玉レタスとあさりのみそ炒め】

■玉レタス 2個 ■アサリのむき身 150g

■みそ 大さじ3 ■食油 大さじ1 ■砂糖 大さじ1

①玉レタスは洗って大きくちぎる。

②アサリのむき身は砂をおとしておく。

③鍋に油を熱し、アサリのむき身を炒め、火が通ったら玉レタスを加えてさっと炒める。

④みそ、砂糖を鍋の中の出汁で溶いて入れ、全体になじませる。

【サニーレタスとコーンの酢味噌和え♪】

■サニーレタス 1株 ■冷凍コーン 大さじ4程度

☆味噌 大さじ2 ☆砂糖 大さじ1強 ☆酢 大さじ3弱

①サニーレタスは洗って1枚ずつばらしておく。

②たっぷりのお湯を沸かし、コーンとレタスをいれさっと茹で、冷水でさっと粗熱をとる。

③☆を合わせたボールにキュッと軽く水気を絞った②を入れ和えれば出来上がり♪

【レタスのガーリックオイルがけ】

■レタス 1個 ■スライスベーコン 70g ■にんにく 1片

■オリーブオイル大さじ3 ■真塩小さじ1/4 ■胡椒少々

①レタスは8等分のくし形切りにする。

②スライスベーコンは1cm幅に切る。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく1片（みじん切り）を弱火で炒める。香りが立ったら②を加えてさっと炒め真塩、こしょうで調味する。

④器に①を盛り、③を熱いうちにかける。