

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。

◆初めまして。いつも素敵なお野菜ありがとうございます。おいしくいただいています。シソやアボカドも栄養いっぱいなので、ぜひ追加してほしいです。ご検討の程、よろしく願いいたします！  
奈良

→アボカドは果物に分類されるので残念ながら野菜セットには入りません。シソ（大葉）は6月～9月にかけてお届けできると思いますが、出荷量に限りがあり忘れた頃に届く感じになると思います。無農薬のシソ（大葉）は栽培が難しく本当に貴重です。

◆レタスがシャキシャキでドレッシングなしで甘味があり、瑞々しかったです。白菜は鍋にしてあっという間に完食です。歯ごたえを残すためサッと入れて美味しかったです。ほうれん草も小松菜も新鮮で瑞々しかったです。アクも少なく食べやすかったです。いつも美味しい野菜を届けて頂きありがとうございます。  
都市 西宮センター

◆大きな白菜が届いて、どうしよう?!と書いおられる方がいたので、芯の部分をサラダにしてみました。みずみずしくてシャキシャキ！この時期の白菜、甘いですね。リンゴと一緒に千切りにして、人参ドレッシングで頂きました。  
大阪 茨木支所

◆今週も少し足りなくて週末には買いに行っ。生活クラブの野菜が美味しいと実感。野菜セットの量があと一つ多いと助かるのに。と思いました。自由注文してセットが多かったらと思うと注文できず。どうしようかと悩みます。  
大阪 茨木支所

◆葉ごぼうは今まで食べる機会がなく初めて調理しましたが、クセが全然なくとても美味しかったです。緑の葉からもゴボウの味がして驚きました！牛肉と一緒に炒め物にしましたが、7歳の子供にも好評で、あっという間になくなりました。ありがとうございました。  
都市 西宮センター

◆サラダ菜、しっかり巻いていて1週間サラダのお皿を彩り続けてくれました。うれしい一品です。いろいろなお野菜との出会い楽しみにしています。  
京都 上鳥羽センター

◆いつも心のこもった野菜をありがとうございます。我が家の狭い庭でも、たくましく雑草が存在を主張しています。お便りにあった若手就農者さんが心折れて離農されるのが6、7月が一番多いというのに心が痛みました。月並みな言葉しか言えませんが、どうか頑張ってください。  
京都 山科センター

◆チンゲン菜、厚揚げと一緒に炒めておかずの一品にしました。シャキシャキが少し残り、とても美味しかったです。  
大阪 平野支所

◆もう終わったと思っていた葉玉ねぎに感激！おいしく頂きました。  
エス 泉北支所

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】 ～ 水菜 ～

### <歴史>

水菜は日本が原産の野菜で、昔から京都で栽培されてきました。しかし、古い文献から水菜を特定することは難しく、ほかの野菜との区別がつきません。はっきり水菜とわかるものは、1645年に刊行された「毛吹草（けふきぐさ）」で、山城の名産品として水菜と記されています。その後も水菜は関西を中心に食べられていましたが、平成になって全国に普及し消費が拡大しました。

### <栄養価と効能>

水菜には抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれているので、アンチエイジングやがん予防などに効果が期待できます。また風邪予防や免疫力の向上によいとされるビタミンCや、骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防に効果がある鉄や葉酸など、バランスよく栄養が含まれています。血圧の上昇を抑制する働きがあるといわれるカリウムも多めです。

### <食べ方>

鍋物、煮物、炒め物、サラダ、お浸し、和え物、漬け物など。水菜は生のままでも加熱しても食べられる便利な野菜です。生で食べる場合、塩で軽くもむとしんなりして口当たりがソフトになります。また、生のままだとほんのり辛味を感じることもありますが、その場合はゆでるとまろやかになります。加熱するときはあまり火を通しすぎないほうがシャキシャキ感が残ります。

### <保存方法>

新聞紙などで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。乾燥防止のため、新聞紙を軽く湿らせておいてもよいでしょう。日持ちの目安は3～4日。