

よやく・る 野菜セットニュース 21 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。

◆青菜がたくさん届きました。すぐに洗って冷蔵庫にスタンバイ。レタスは外葉も綺麗だったので（安心です）きのこオイスターソース炒めにしました。フライパンに山盛りのレタスが、みるみるかさが減って、昼食の一品になりました。

エス 河内長野支所

◆青菜が届いたらまず、水に浸けてシャッキとさせて使います。元気な大根葉、5cmくらいの小口切りにして少しの水で蒸し煮にしました。使い方いろいろできて便利です。ごはんに混ぜたり、サラダにトッピングしたり、和え物に加えたり、緑色が残っていて楽しく食べました。美味しかったです。

エス 河内長野支所

◆新鮮な野菜いつもありがとうございます。ごぼうカットが入るのがとても嬉しいです。度の野菜も立派で美味しいです。都市 名谷センター

◆葉玉ねぎは今の時期のものですね。新玉ねぎの葉の部分付きでお得な感じ。上の部分はやわらかくて美味しかったです。下の玉ねぎの部分も瑞々しかった。泣きながら切っていました。驚きの甘さ♡

大阪 茨木支所

◆レギュラーとミニセット各1をグループで頂いています。今回はほうれん草がどちらにも愛っていました。生産者が違う時もあり育ち方が違って面白いです。種類が多くて楽しみにしています。

大阪 茨木支所

◆ほうれん草とうまい菜は、合わせてお浸しにしごま和えにしました。すごく美味しかったです。白菜は、厚揚げと煮物にし片栗でとじました。チンゲン菜は、豚肉と竹輪と合わせて炒め物にしました。どれも新鮮なので美味しく頂きました。ありがとうございます。エス 泉北支所

◆小松菜、チンゲン菜、ザクザク切って塩焼きそばに入れました。よやく・るの人参、もやし、牛肉スライス、焼きそば麺と塩、こしょう、ごま油すべて生活クラブの消費材で美味しくできました!!ちょっと味変で焼きそばソースも食べている途中で足しました。

奈良

◆ラディッシュ、スライスしてリンゴ酢でサラダに。葉っぱは、バター炒めに。ねぎは、豚肉で巻いて照り焼きにしました。おいしい!

京都 山科センター

◆葉物がたくさん届き嬉しいです。特にこの時期の菜花は美味しいです。辛し和えで頂きました。小松菜と水菜と一緒にノンオイル缶と塩和えに。シャキシャキしていました。白菜も大切に頂きます。どうもありがとうございました。

大阪 豊能支所

◆新緑の美しい季節となってまいりました。いつも新しいお野菜を4種類もお届け頂きとても美味しく頂いています。特にサラダ菜は、お弁当作りに欠かせません。お大根は、中身がしっかりしているので又楽しみ。お待ちしております。有難うございます。

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「ビオサボレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ キュウリ編 No.1～

<栄養価と効能>

きゅうりは、その大部分を水分が占めていることから、栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが含まれることから利尿作用も期待できます。さらに、ナトリウム、カルシウムが微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くとよいでしょう。

そのほか、ビタミンA、K等のビタミン類や亜鉛、マグネシウム等のミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。調理をしなくても生で食べられるので、ヘルシーで毎日食べられる野菜といえます。

<保存方法>

きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。また、急激な温度変化は苦味の原因になるほか、「きゅうりの風邪ひき」という言葉があるように、低温に弱く、冷やし過ぎるとビタミンCが壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5日は保存可能です。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。乾燥させないように注意してください。

【しそ味噌きゅうり】

- きゅうり 2本 ■大葉 2枚 ■味噌 大きじ3/4
①きゅうりは2～3mmの輪切りに、大葉は2mmの細切りにしておく。
②食べる30分前に、ボウルにきゅうりとしそと味噌を入れ、味がなじむように手でもみこんで、30分たったら皿に盛って出来上がり!