

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。

◆そら豆は、オーブントースターで焼いて塩を振るだけで取り合いになるくらい美味しい！かぶらは浅漬けにしてご飯のお供に……。美味しい安心な野菜をありがとうございます。大阪 茨木支所

◆絹さや、新鮮でした。ドレッシングをかけたのと、そのまま、煮物の付け合わせにしました。味がこの時期だけのもので美味しかったです。ラディッシュは甘酢漬けに。葉は茹でて汁物に入れました。小松菜と水菜と一緒に信田煮にしました。葉物も美味しいです。色々な種類の野菜をありがとうございました。大阪 豊能支所

◆そら豆、とても美味しいです。届いた夕食に茹でて頂きました。すぐになくなりました。ブロッコリーはサッと蒸してそのままや、サラダに。新鮮でしたし、茎も甘くて好きです。初物のキュウリはサッと塩もみにして乱切りに。歯ごたえも良くて美味しかったです。ありがとうございました。大阪 豊能支所

◆スナップえんどう、洗って筋を取って、塩を振って少しおき「炒め玉子とじ」美味しいです。シャキシャキ甘味も感じます。かぶら、葉は硬めに茹でてみじん切り、絞ってごま油でサッと炒め鰹節を入れる。火を止め少し醤油で味付け、ゴマを振ってふりかけになります。そのままお酒のアテに。弁当やおにぎりの具に。小松菜、茹でてみじん切りを卵焼き。大阪 豊能支所

◆水菜が届くと何はともあれ一夜漬けにして茶粥と頂くのが楽しみの一つです。生産者の方たちのご意見ももっともだし、私達の意見を出し合い、お互いを尊重できる関係が長続きのコツかなあーとも思います。今年も健康診断で薬を必要としない結果だったので生活クラブのお陰だと友人たちには伝えています。大阪 茨木支所

◆青ネギに長い根と土がついていました。そのせいか長持ちした様な気がします。根も食べられると農家の方に聞いた事があるので、洗ってみじん切りにし薬味にしました。毎回何が入っているかとても楽しみです。京都 山科センター

◆いつも新鮮な野菜ありがとうございます。今週もおいしく頂きました。水菜は、ベビーリーフと合わせてサラダにしました。チンゲン菜は、炒め物に。大根は、煮物にしました。毎日楽しく美味しく頂きました。エス 泉北支所

◆いつもありがとうございます。どんな野菜が来るか？楽しみです。にんにくの芽は苦手ですがお肉と一緒においしく頂きます。奈良

### ～お知らせ～

中東情勢の影響に伴い、包装資材の入手が困難になっているものがあります。その為、通常とは違う包材を使用してお届けする場合があります。例えば、「トマト」と印刷されている袋にピーマンを入れて届ける等です。状況が落ち着くまで皆様のご協力をお願いします。

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。



### 【お野菜メモ】～キュウリ編 No.2～

#### <調理のポイント>

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間で表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度にとっておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとうぬかのビタミンB1がしみ込み、ビタミンB1含有量が増えます。10時間漬け込むとビタミンB1は5倍に、24時間で10倍になるので、じっくり漬け込みましょう。

#### 【キュウリのパリパリ漬】

■キュウリ 2Kg ■塩(下漬け用)130g  
☆ザラメ 400～500g ☆酢 180cc

- ①漬物容器や無ければ大鍋、ボウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用の落とし蓋又は皿を乗せ重石(無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等)をし、一晩漬ける。(容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシンナリするくらい。)
- ③タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
- ④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返ししながら混ぜる。このまま1週間、気付いた時に上下返ししながら漬ける。
- ⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。