

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。

～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。

◆毎週、新鮮なお野菜をお届けいただきありがとうございます。気候の変化や資材の高騰などの中、大地に向き合い育てて下さること心から感謝しています。「大抵の品は争わなければ徒手空拳でも作れるんですよ」の言葉にぐっときました。皆がもっと自然にかえる時代なのかも。尊いお仕事ありがとうございます。奈良 ※徒手空拳（としゅくうけん）：後ろ盾がない状態、自分の身一つである事

◆初めて注文しました。さて、どの野菜から調理しようかと頭をひねりました。まずは当日、スナップえんどうを茹で新鮮で美味しかったです。春菊は生のまま豚肉で巻いてフライにしました。ボリュームが出て大満足。生の春菊の香りが良く、また作りたい一品でした。チンゲン菜は厚揚げと油炒め煮に、レタスはしっかりしていて数回サラダに。かぶらは塩もみサラダ、味噌汁スープに。いずれも満足できました。

京都 山科センター

◆これを書いている時は、5月にしてはとても暑い日が続いています。影響はどうなるのか気になるところです。今週もたっぷり野菜、美味しく頂きました。システムが変わってからミニでも種類、量が毎週しっかり届いて嬉しいです。大阪 門真支所

◆夫に糖尿病が見つかり、毎日野菜を多めにとる事が使命として献立を考えています。助かっていません。野菜多い週だと嬉しくていっぱい使ってしまう、生協の配達前は根菜ばかりになってしまいます。糖質が多いのは、じゃがいも、さつまいもと知り、私の好きなポテトサラダは当分少ない量を作るように努力しています。サニーレタスは市販の品とは全然違いとても美味しいです。大阪 門真支所

◆青ねぎ、刻んで器に入れた。お味噌汁の上パラッと載せました。煮ていないので「生」です。なのに野菜の甘さが感じられました。青ねぎで「甘い」と感じたのは初めて。甘い＝美味しい、でした。エス 河内長野支所

◆伊賀有機さんの毎回のお便りを楽しみにしています。また包装（野菜）や結束テープに書いてあるメッセージもステキだなと思っています。毎週、楽しみにしております。暑くなってきました。皆様、体調に気を付けてお過ごしください。都市 西宮センター

◆そら豆、絵本「そら豆君のベッド」を思い出しながら食べました。綺麗な緑色が爽やかです。奈良

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】～とうもろこし編～

<歴史>

とうもろこしの原産地はメキシコから南アメリカ北部にかけての地域と考えられています。その周辺では紀元前 3,000～2,000 年にはすでに栽培されていて、マヤ文明やインカ帝国でも主要な農作物だったといわれています。ヨーロッパへは、大航海時代にアメリカ大陸からスペインに持ち込まれて広まりました。日本へは 16 世紀後半にポルトガル人によって長崎へ伝来。とうもろこしの名前は、中国の「もろこし」という植物に似ていたことが由来とされます。そして舶来品によく使われていた「唐（とう）」の文字をくっつけて「とうもろこし」となりました。

<期待される効能>

とうもろこしには高血圧予防によいとされるカリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にする作用のあるリンが多く含まれます。またビタミンB1はエネルギー代謝を助け、疲労回復によいとされます。またコレステロールを下げる働きのあるリノール酸や、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸も含まれています。

<食べ方>

ゆでる、蒸し物、焼き物、スープなど

ゆでる際は塩をひとつまみ入れて水からゆでましょう。沸騰して3分ほどでさっとあげ、あとは余熱で火を通せばできあがりです。蒸して食べる場合は、いちばん内側の皮を1枚残したまま蒸したほうが風味が残ります。時間は蒸気が出てから5分程度で、長時間蒸すと味が落ちてしまうので注意しましょう。煮込み料理に使う際には、芯の部分も一緒にゆでると風味よく仕上がります。