

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。

◆大きいラディッシュびっくりしました。4個ほどに割ってちょっと塩をして、そのまま食べてもカリカリで少し辛味がありましたが、美味しかったです。あとは、薄切りにしてかぶ（これも薄切り）と塩少々をしておく、料理の付け合わせに重宝しました。かぶはスープ煮にもしましたが、とってもおいしかったです。安全でおいしく力強い野菜ありがとうございました。（ラディッシュもかぶも葉っぱも細かく切って全部有効に頂きました。） 奈良

◆蒸し暑い季節が思った以上に早く訪れました。いつも国産の貴重なお野菜を届けて頂き、日々の食卓がとても助かって感謝をお伝え致します。中身がぎっしり詰まってこの価格でご提供して貰っているのが申し訳ない気持ちです。本当にありがとうございます。エス 泉北支所

◆食材を多く買いすぎて、せっかくの野菜達を食べたのが届いてから1週間経っていたのですが（すみません）、小松菜も水菜も葉がパリパリで瑞々しく、とても元気なことに驚きました!! エネルギーたっぷりの野菜なのだなあと感動いたしました。もちろん美味しく頂きました。ありがとうございました。都市 名谷センター

◆リーフレタスには葉と同じ色の青虫が2匹いました。きっと葉が柔らかくて美味しいから食べに来たのでしょう。 エス 堺支所

◆水菜は短めに刻んでおかゆに入れて食べました。サニーレタスは野菜サラダで。トマトや蒸し鶏、ハムなどと一緒に食べました! 揚子江いんげん豆は、今回肉じゃがをよく作ったので、その彩として使わせて頂きました♡かぶらは葉もお味噌汁の具材として、まったりほっこりいただきました♡いつもありがとうございます。

エス 河内長野支所

◆かぶら、大小2個届きました。葉も大事にベーコンとちりめんじゃこと炒めて美味でした。小さい方のかぶらは、全体に芯の方まで茶色くなっていて、ほとんどが硬くて、きれいそうな所だけ1/3くらい食べました。大玉の方は、良かったです。ありがとうございました。頑張ってください。暑くなりますので。 都市 西宮センター

◆いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。かぶの葉はいつも塩漬けにして、お漬物として食べるのですが、油揚げがあったので、サッと煮てみました。スナップエンドウは、茹で過ぎてしまったのですが、みそ和えにしました。いつもおいしく頂いているので、次週は何が届くかと楽しみにしています。 大阪 茨木支所

◆揚子江いんげん、初めてでしたが塩ゆでしてから適当な長さに切り、「ごま味噌和え」にさせていただきました。とてもおいしかったです。水菜ときゅうりは、サラダで。とうもろこしは、そのままラップして電子レンジで蒸していただきました。いつも安心でおいしい野菜をありがとうございます。

大阪 平野支所

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシビ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～ズッキーニ編～

### <栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれるカロテンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

### <食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがナスに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

### <保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

### 【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜  
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2  
☆にんにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2  
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。

②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと手早く揚げる。

③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。