

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。

◆とうもろこしは、かき揚げにしたりラーメンに入れたりして頂きました。やわらかくて美味しかったです。ごぼうは、牛肉と煮て頂きました。又、みそ汁に入れても美味しいです。小松菜は、切って冷凍し必要な時、必要な分だけ出して使っています。水菜は、厚揚げと煮て頂きました。 エス 堺支所

◆梅雨の季節となってまいりました。毎週木曜日に新しいお野菜を届けて頂くのは、とても嬉しいです。小松菜は、お出汁で炊きます。青ねぎは、冷奴の具に。ごぼうは、けんちん汁に。とうもろこしは、蒸して頂きました。今後ともよろしく願い申し上げます。 エス 泉北支所

◆先週に続いてとうもろこしが届き嬉しいです！今回は、レンチンしてそのままいただきましたが、今回は「天ぷら？」「とうもろこしご飯？」など考えつつも、やはりそのままレンチンしました(笑)とうもろこし本来の甘さや美味しさが感じられます。伊賀有機さんのお便りで「とうもろこしは頂上のヒラヒラから花粉が真下に落ち、両脇についている実のヒゲがキャッチして受粉します。」とのお話、初めて知りました。どうかうまく実ることを願っています。 大阪 茨木支所

◆初とうもろこしでした。皮付きでしたので、そのままレンジ600Wで6分。とても美味でした。有難うございます。 都市 西宮センター

◆チンゲン菜は甘みがあり美味しいです。お豆腐揚げと煮浸しに。小松菜はニラやキャベツと一緒に野菜多目の炒め物に。ピーマンはサッと炒めて佃煮風に。緑色が濃いですね。ベビーリーフはサラダに。新鮮でおいしいです。2回も続けてのトウモロコシ。甘くてとても美味しいです。この時期に色んな種類の野菜。どうもありがとうございます。 大阪 豊能支所

◆いつもおいしいお野菜ありがとうございます。キャベツの中から大きなナメクジが出てきて外葉の美味しい部分の9枚350g分 処分しましたが？仕分けされる方も忙しいのでしょうか？無農薬・減農薬なのである程度は仕方がないと思いますが届いてすぐの野菜の見た目が悲しすぎました。 大阪 香里支所

◆環境への負担少なく、それなのに立派に育った食べ応えのある野菜をいつもありがとうございます。キャベツ、今回は甘くて新鮮でおいしかったです。小松菜は黄色く色の抜けた葉が2割ほどまじり、それは残念ですが肥料にしました。あおい部分も筋っぽくてかたく、食べるのに非常に苦戦しました。こういう「難しいとき」の食べ方がもしあるなら知りたい。キャベツなどもそういうことが時々ありますが、なかなかおいしく食べられません。 奈良

◆赤玉ねぎもとうもろこしもかぶらも美味しかったです。感謝！ 京都 山科センター

生活クラブのホームページに掲載している「バイオサポレシビ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】 ～ ビーツ ～

<栄養>

ビーツにはカリウムや葉酸が多く含まれています。カリウムは余分なナトリウムを排出させる働きがあり、高血圧予防に効果が期待できます。また葉酸は造血作用があるので貧血予防によいとされます。又、ビーツの赤い色はポリフェノール的一种ベタシアニンという成分によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

<食べ方>

ビーツはそのままではかたいので、下ゆでするのが一般的です。皮付きのまま丸ごと鍋に入れて30分ほどゆで、竹串がスッと通るほどの柔らかさになったら皮をむいて調理します。ゆでるときは色が綺麗に残るようお湯に酢を少し加えるのがポイント。下ゆでしたら皮をむいてカットし、ポルシチやシチューなどの煮込み料理、サラダ、炒め物などに調理します。ミキサーにかけてピンク色のスープにしてもきれいです。酢漬けやサラダなどの場合は、歯ごたえを残すため少しかためにゆでておくとうよいでしょう。好みによっては生のまま薄くスライスしてもOKです。

<保存方法>

新聞紙などで包んで冷暗所または冷蔵庫の野菜室で保存します。保存の目安は1週間～10日くらい。乾燥が気になる場合はポリ袋に入れておくとうよいでしょう。

