

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。

◆野菜セットの共通化が始まり、初めは量の多さと（老人2人家族）成長しすぎた葉っぱ類が届いたのはびっくりしました。「あれ届くとうれしいな～」という野菜が届かなくて「またこれ？」と困惑したこともあります（笑）食べたい野菜そろそろ届かなと思ったのが届くと超ハッピー！皆さんのご苦労と思うとわがままは言えません。これから暑くなるのでお身体に気を付けて。
エス 泉北支所

◆とうもろこし、先週に引き続き、とてもおいしく頂き感謝しています。ピーツという珍しいおいしい野菜、チーズ焼き、炒め物、甘酢に漬け頂き、色の美しさ、味の深さに感銘を受けました。丹精こめて作られた結晶です。ニラもととても新鮮で立派でした。ぎょうざを作り頂きました。
京都 上鳥羽センター

◆お野菜メモとても勉強になります。6月やさしいのレシピも大変助かります。とうもろこしのフリッターを作ってみました、甘くてとてもおいしかったです。ベビーリーフは緑色のやさしいがほしいときはすぐ使えて便利です。
エス 堺支所

◆キャベツになめくじがいて、生きていたみたいで子どもがギャーギャー言っていました。よく洗って火を通して食べました。野菜は美味しかったです。
大阪 門真支所

◆青ネギは、新鮮で香りも良かったです。汁物に入れたり炒め物の中にも入れました。グリーンアスパラも良い香りがして美味しかったです。サッと湯がいてサラダにしました。歯触りも良かったです。いんげん豆は胡麻和えに。小松菜はおかかとお浸しにしました。暑くなってムシムシする日が多いですが、例年に比べて色々な野菜が届きます。生産者や仕分け作業をされる皆様のおかげです。どうもありがとうございます。
大阪 豊能支所

◆青ねぎシャキシャキ、やや硬めでしたが日持ちがして良かったです。お味噌汁に入れても青色が残って色合いも良く、目でも楽しませていただきました。とうもろこし、皮をむいてサッと水で濡らしてラップしてレンジで蒸しました。甘～い、美味しい！熱々で、冷やしてどちらも美味しかったです。
奈良

◆1 つかぶの中に茶色の点がたくさんあって食べられませんでした。大きく立派なかぶだったので残念でした。もう1 つかぶは甘く、おいしかったです。かぶの重さの10%の塩麹としょうがを、切ったかぶにまぜて数時間おいて食べたらあっさりしておいしかったです！
エス 河内長野支所

◆どの野菜も大切に育てられて格別の作品です。いつも有難うございます。風の木農場さんのひろーいキャベツ畑での草取り、すみませんが来年もどうかよろしくお願いします。都市 名谷センター

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】～ おかわかめ ～

＜栄養価と効能＞

おかわかめは別名雲南百薬と呼ばれ、とても栄養価の高い植物です。ビタミンAや葉酸、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅などの栄養素を豊富に含んでいます。その健康効果は、長寿の薬草と呼ばれているほどで、免疫力の向上や血液サラサラ効果などがあります。またマグネシウムには、骨粗鬆症予防はもちろん、血管にカルシウムが付着するのを防ぐ作用もあるので、動脈硬化予防にも効果があります。マグネシウムの吸収を助ける栄養素として必要なカルシウムも含まれています。ビタミンAは、粘膜の保護、特に胃腸の粘膜や目の粘膜、眼精疲労やドライアイの改善に効果があるといわれています。ツルムラサキの仲間で、葉っぱに厚みと弾力があるのが特徴です。茹でるとぬるっとした食感と見た目がわかめのようになることからその名がついたといわれています。

＜調理のポイント＞

おかわかめはサッと茹でる（10～15秒）ことで青臭さが抜けて食べやすくなります。包丁で刻んだり、フードプロセッサーにかけると特有の粘りが出てきます。サラダやスムージーもおすすめですが、生のまま衣をつけて天ぷらにしたり、みそ汁に入れると本物のわかめの様な食感が味わえます。

【おかわかめの経節ポン酢】

■おかわかめ適量 ■経節適量 ■ポン酢適量

1. おかわかめは熱湯で10秒くらいサッと茹でます。
2. ザルに上げて、水切ります。
3. 食べやすい大きさに切ります。
4. 経節、ポン酢をかけて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やせば出来上がりです。