

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。

◆今年も猛暑がやってきそうですが、いつも新しいお野菜を届けて頂きまして感謝をしています。赤たまねぎは、サラダにして美味しく頂きました。中身が詰まっていたととても嬉しかったです。とうもろこしも中身が詰まっていたバーベキューの主役になってくれていました。皆様、季節がらご自愛のほどお願い申し上げます。有難うございます。 エス 泉北支所

◆重量野菜の腰への負担…あー…そうですね…ちょっと想像すればすぐ解ることに今まで気付かませんでした。大きなキャベツが丸ごと届いて、うわ～どうしよう～とおののいていましたが、ごめんなさい。これからは1枚も無駄にしないよう計画的に頂きます。うわ～何作ろうかなあ…とわくわくできるくらいレパートリーも増やしていかなきゃ！ 京都 上鳥羽センター

◆ズッキーニは炒め煮や、蕪と一緒に煮物にしました。和洋中、色々な料理に合いますね。ミニトマトも甘くておいしかったです。輪切りにしたり、縦4つ割にして小さ目にして頂きました。かぶの葉もやわらかでした。しらすや糸かつおを入れて佃煮風に。「美味しいね～」と好評でした。 大阪 豊能支所

◆どの野菜もうれしいのですが、きゅうりとズッキーニが入っているとさらに嬉しいです。きゅうりは、スーパーのものと全く違うので。 大阪 茨木支所

◆ラディッシュ、甘酢漬けが気に入っていて、色も鮮やかになり目にも口にも美味しいです。葉は塩だけのお漬物が美味しかったです。青ネギ、用途多く重宝します。ごぼう、きんぴら、天ぷら等々…いつもおいしいお野菜を有難うございます。 滋賀

◆毎年1回はやってくるピーツ、非常に悩ましいです。土くさいので下茹ですると色が抜け、せっかくの渦巻もきれいではありません。オーブンで丸ごと焼く方法もあるようですが、この暑い時期にオーブン長時間は、勘弁してほしいです。せめて色が残ればボルシチやカブと合わせてピンクのポターシュにできますが。下処理で抜けてしまうのでは…。 大阪 茨木支所

◆赤玉ねぎ、スーパーではあまり見かけないので、届いて嬉しかったです。スライスしてマリネにして食べましたが、辛味もきつくなく美味でした。 都市 名谷センター

◆いつも立派なサニーレタス、有難うございます。小さな虫達がいるのは覚悟しておりますので、届いたらすぐに水につけて洗っております。しかし、何日か経ってから毛虫のようなものが出てきてびっくりしました。なるべく大きな虫は取り除いていただけますようお願い致します。虫には弱い方ですのでもよろしくお願いいたします。 都市 名谷センター

◆今回は通常よく使用するお野菜でしたので、どれも美味しく頂きました。市販のものより味が濃く本当においしかったです。 都市 西宮センター

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】～ オクラ ～

＜栄養価と効能＞

オクラは、食物繊維のペクチンを多く含み血糖値の上昇を抑制したり、便通をよくする作用があると言われています。ペクチン以外の不溶性食物繊維も豊富に含まれ、便秘を改善して、大腸がんリスクなどを抑制するといわれています。他の栄養素としては、β-カロテン、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC、カルシウム、葉酸などが豊富に含まれるため、夏バテ防止、便秘・下痢に効く整腸作用などが期待できます。

＜調理のポイント＞

オクラの栄養素の多くは「水に溶けやすい」ので、長時間「茹でる」とせっかくの栄養素が減ってしまいます。短時間で火を通すためにはレンジで「チン」がおススメです。ラップをかけて電子レンジで蒸すようにすれば加熱時間も短く栄養の流出も最小限に抑えられます。

【オクラのごま和え】(4人分)

■オクラ約20本(150g)

■皮むきiriゴマ大さじ3(27g)

★万能つゆ大さじ1

★水大さじ1と1/2

1. オクラはガクの周りをぐるりとむき、真塩をふって板ずりする。ゆでて冷水にとり、斜め半分に切る。
2. すり鉢に乾煎りした皮むきiriゴマを入れてよくすり、★を加えて混ぜ合わせる。
3. 2にオクラを加えてさっと和える。

【コツ・ポイント】

板ずりすると産毛が取れて食感がよくなりますが、取らなくてもかまいません。ごまはするほど消化吸収がよいです。