

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。

◆今回ビーツが入っていたので大喜びでした。国産はデパートに行かないと買えないのでラッキーでした。いつもレンチンした上にオリーブオイル、酢、ハチミツをかけて頂くのですが、孫（4才と7才）も大好きで「今日ビーツあるよ！」といえは大喜びなんです。機会を増やしてほしいです。ありがとうございました。

エス 泉北支所

◆伊賀さんのビーツ、さてどう調理しようと考えました。①まずは、ビーツの豆乳スープ、美味しかったです。最高です。ビーツ、じゃが芋、玉ねぎを炒め水とコンソメ、塩を入れ冷めたら豆乳を入れミキサーにかけました。②ロシアの料理、ボルシチにビーツの鮮やかな紅色がさえました。③ビーツと人参、りんごを細いせんざりにしてサラダで食べました。しょうゆと赤ワインビネガー、塩こしょう、オリーブオイルです。

エス 泉北支所

◆ちょうど他のスーパーで購入したズッキーニが残っていたので、伊賀有機さんから届いたズッキーニと一緒に炒めて食卓に出すと違いが歴然でした。伊賀有機さんのズッキーニの身のきめ細かさ、皮の柔らかさ、風味も違いました。いつもごちそうさまです！ 都市 西宮センター

◆ズッキーニとてもおいしくいただきました。大阪 茨木支所

◆赤たまねぎは生でいただきました。サラダやカルパッチョに和えて、苦みなく食べやすかったです。青ネギはいつも小口切りにして冷凍して薬味としていただいています。キャベツは瑞々しくサラダ、スープとしていただきました。いつもありがとうございます。ごちそうさまです。大阪 茨木支所

◆ミニトマト、しっかりしてお弁当に1週間重宝しました！セットに入っているなんてめちやくちゃ嬉し〜い♡かぶらって何にしようか苦手だけど、油で焼いてバジルソースかけたらめちやくちゃ美味しかった♡ベビーリーフは、少々お疲れ気味でもう元気がなくて残念でした。この時期は長距離旅は、つらいですね。ベビーリーフ大好きです。奈良

◆小松菜おいしかったです。ズッキーニ炒めたのと、ぬか漬けにしたりと、2本あったので楽しめました。元気な青ネギをありがとうございます。青ネギ大好きなんで小口切りにして何でもトッピング。大阪 香里支所

◆とうもろこしは、やはりコーンポタージュが美味しくて、1本は先週に引き続きスープでいただきました。1本は初めてとうもろこしご飯を作ったのですが、これも甘くて又、作りたいと思いました。ベビーリーフ、食卓が華やぎグレードアップした一皿になり嬉しいです。小松菜は、厚揚げと炊き合わせたり、胡麻和えにしたり…栄養価もあり重宝します。いつもありがとうございます。滋賀

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】 ~ モロヘイヤ ~

＜栄養価と効能＞

モロヘイヤは栄養豊富な野菜です。とくにβカロテンを多く含み、抗酸化作用により風邪やがんの予防、アンチエイジング、視力の保持などに効果が期待できます。また腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維や、骨の形成に欠かせないカルシウムやビタミンKも多く、高血圧予防によいとされるカリウムも比較的多めです。

モロヘイヤは葉を刻むとぬめりがでますが、このぬめり成分には胃や消化器の粘膜を保護する働きがあるといわれています。

＜調理のポイント＞

モロヘイヤはアクであるシュウ酸を含んでいるため、一度ゆでて冷水に取ってから調理したほうがよいでしょう。茎もやわらかければ食べることができます。葉を刻むとヌメリが出るので、納豆やヤマノイモなどと混ぜて食べたり、スープに入れるとモロヘイヤの粘りが楽しめます。またお浸しや天ぷら、炒め物などにしてもおいしく食べられます。

【モロヘイヤと玉ねぎのスープ】(2人分)

■モロヘイヤ	100g
■玉ねぎ	1/2 個
■水	280ml
■洋風だし粉末	1/2 袋(4g)
■こしょう	少々(0.2g)
■皮むきいりゴマ	適量(1g)

1. モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。