

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。

◆暑い中、大変な農作業をしてくださってのお届け、ありがとうございます。にらの香りがエネルギーいっぱい、にらマーボー豆腐を作りました。オクラは、さっとゆでて塩をかけて細かく刻むだけで、子どもが喜んでいただきました。きゅうりは、ぬか漬けに！アスパラは、お弁当に。いつもありがとうございます。

都市 名谷センター

◆山口さんのお話、その時期に合った天候が、野菜が育っていくのに一番だということ。子供の育ち（年齢に合った関わり方）に共通すると思いました。毎週入るズッキーニ、素揚げ、オリーブオイルで焼いてチーズをのせてよやくるのトマトと煮て堪能しています。 大阪 門真支所

◆今週も新鮮な野菜とても嬉しいです。ズッキーニはラタトゥイユに。1 日目は温かくして、2 日目からは冷たくして毎日もりもりと食べています。きゅうりは酢の物で（1 日目はちりめんじゃこ、2 日目は春雨）頂きました。生産者さんへ、暑い日々が続きます。「汗もドバっと」厳しい夏、お体に気をつけてください。美味しいお野菜を待っています。

都市 西宮センター

◆ピーマンの味が奥深く、お塩でサッと炒めましたが小学生の子供が「もう、ないの？」って言うくらい大変な美味しさでした。他のお野菜も。いつもありがとうございます。

都市 名谷センター

◆いんげんのしっかりした食感に、いんげんの概念が変わりました。こんなに味濃くシャキシャキがある野菜だったのですね。気軽に食べられるきゅうり、今の時期本当にありがたいです。旬の美味しいきゅうり、楽しみたいと思います。しっかりしたズッキーニ、火を通すととろみもあってお肉との組合せがおいしいです。

大阪 豊能支所

◆小松菜、煮びたしにしてもシャキシャキで美味しかったです。お店で売っているのはシナシナしたものが多く新鮮さを感じました。いんげん、天ぷらや温野菜にいただきました。こちらでも新鮮でパリパリしていて美味しかったです。よやく・るでは、今まで自分では買うことがなかった野菜が届くので、毎回何が届くのか楽しみです。届いてから何を作るのかも考えるのが楽しいです。

都市 西宮センター

◆暑い中新しいお野菜をお届けいただき感謝をしています。大葉はカツオのたたきに添え、ズッキーニはゆでておかずみそに漬けて美味しく頂きました。生産者の皆様、暑さが本番となりますが、どうぞご自愛のほどお願い致します。

エス 泉北支所

◆大きなきゅうりでしたが、味は良かったです。晴れの日が続いても、雨の日が続いても畑の野菜には影響大ですね！どんな野菜が届くか毎週楽しみにしています。作業お疲れ様です。

奈良

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】～ ツルムラサキ ～

＜栄養価と効能＞

ツルムラサキに豊富に含まれる β カロテンには抗酸化作用があり、免疫力アップやアンチエイジング、がん予防などに効果があるといわれています。骨の健康維持をサポートするカルシウムやビタミン K も多く、便秘予防に効果のある不溶性食物繊維や、血圧の上昇を抑え成人病予防によいとされるカリウムも多めです。また、つるむらさきのぬめり成分は、胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。

＜調理のポイント＞

お浸しにする場合は、ゆですぎると食感が悪くなるので 2～3 分程度でよいでしょう。特有の香りは、ごま油で炒めてんにくで風味をつけたり、天ぷらにすると気になりません。また調理する際は葉と茎の部分を分けておき、先に茎から火を通しておくと均等に加熱することができます。

【ツルムラサキの味噌マヨ炒め】(4 人分)

■ツルムラサキ	200g
■ちくわ	2本
■味噌	小さじ1
■マヨネーズ	小さじ2
■油	小さじ2
■塩コショウ	少々

1. 洗って水切りしたツルムラサキを3cm ぐらいに切り、ちくわは縦半分に切って斜めに切る。
2. フライパンに油を熱して 1 を炒め、塩こしょうを少々ふって取り出す。
3. 2 にマヨネーズと味噌を混ぜ合わせて和える。