

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。

◆きゅうり、今回は 4 本入っていたので嬉しいですね。半分はサラダに、残りは中華風の浅漬けに。歯ごたえも良くて美味しいです。甘長の大きさにビックリです。あんなに太く大きく成長するんですね。フライパンで焼いて、塩味でいただきました。甘長は美味しさがピーマンやしし唐と違いますね。もっと食べたくなる美味しさがあります。とうもろこしは、少量の湯で蒸し煮に。甘くてとても美味しかったです。にらは、香りが強いですね。人参やもやしとの野菜炒めに。美味しかったです。毎週届く野菜を楽しみにしています。作って下さる生産者の皆様、ありがとうございます。 大阪 豊能支所

◆ズッキーニ、なす、インゲン豆は、素揚げして揚げ浸しに。ズッキーニは天ぷらにして、おいしい塩で頂くのもよかったです。ねぎは一気に刻んでおいて冷凍し、味噌汁、炒め物の青みなどたっぷり使いました。大葉は醤油に漬けて(せっかく伊賀有機さんの青じそなので)ごはんのにせて頂くとおいしいです。残った醤油も香りがついて、冷奴やドレッシングにして頂きました。 京都 上鳥羽センター

◆ルッコラは、食べたことがなかったのですが、生でオリーブオイルをかけて何とかいただきました。インゲン豆大きくて固そうと思い、斜め切りにして茹でて味をみると固かったので、油でいため卵とじにすると大丈夫でした。オクラ小口切りにして茹でていただきました。 エス 泉北支所

◆ズッキーニ、今まで自分で購入したことがなかったのですが…今回トンテキと一緒に焼いて油を吸わせたらしい!! 主人も喜んで食べていました。 エス 泉北支所

◆モロヘイヤは、おひたしでさっぱり美味しく頂きました。ズッキーニは、輪切りにして塩コショウで味付け、焼いていただきました。この食べ方が癖になっています。いつも本当にありがとうございます。 エス 堺支所

◆今年の暑さは強烈です。生産者の方々の畑での作業を思うと頭が下がります。育てて頂いた野菜も、育ってくれてありがとう、という気持ちです。できるだけ皮の部分も感謝しながら、全てを食する様心がけています。配達も大変ですから皆様のおかげで、私達の食卓に並んでいるお野菜! 大切に美味しく頂きます。 エス 堺支所

◆大葉、大きな葉でしたが、ゴリゴリせず美味しく頂きました(カツオの刺身)。玉ねぎスライス、ねぎ小口切りポン酢で。ズッキーニ 1 本黄色でした。すごく傷んでしまい、半分くらいしか食べられなかったので残念でした。 奈良

◆申し込んで楽しみにしていました。ピーマンはじゃこと炒めて少し煮ました。新鮮。煮るとやわらかくとてもおいしかったです。料理下手ですが、野菜に助けてもらいました。生産者の方へ、ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。 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「バイオサポレシビ」もご活用下さい



【お野菜メモ】 ～ 大葉 ～

＜栄養価と効能＞

大葉特有の香りの元は、ペリラルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるといわれています。

さらにペリラルデヒドは、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立ちます。

大葉の栄養成分では、体内で**ビタミンA**に変わる**β(ベータ)-カロテン**の含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテンには、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるとされます。

また大葉には、骨や歯を丈夫にする**カルシウム**、貧血を防ぐ**鉄**、ナトリウム(塩分)を排出し高血圧・むくみを予防する**カリウム**、便通を促す**食物繊維**、**ビタミンB1・B2・C**なども多く含まれています。

【大葉つくね】

- 鶏ミンチ 300g ■塩 小さじ 1/3
- 酒 大さじ 1 ■大葉(みじん切り) 10 枚分
- ★塩 小さじ 1/3～1/2 ★ごま油 大さじ 2
- ★鶏ガラだし粉末 小さじ 1/2
- ①ボウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。
- ②手にサラダ油(分量外)をつけて丸める。
- ③耐熱皿にのせ、600W の電子レンジに 1 分かけ、1 度取り出す。
- ④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に 600W で 1 分加熱。
- ⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、5 分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり。