

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。

◆猛暑です。皆様どうぞお気をつけて過ごしてくださいね。熊本の震度 7 の大地震。10 年前の自身をやっと乗り越えて来られた時に無慈悲な現実。心が折れますね。先週肥後やまとのベビーリーフが届き、おいしく食べましたが、皆様いかがだったでしょうか？カタログには熊本からの野菜もあるのでとても心配です。夏野菜なかなか猛暑の気候で野菜の手入れ・秋野菜の準備など本当に大変ですね。まずはお身体気をつけてくださいね。※夏の野菜 しんなりしていたらまずは水につけてから使っています。

エス 河内長野支所

◆きゅうり 2 本入っていました。きゅうりは酢の物とぬか漬けでおいしくいただきました！水菜はお味噌汁や生野菜サラダ、おかゆにきざんで入れていただきました。オクラはさつとゆでてきざんでかつお節に醤油でうれしくいただきました。

エス 堺支所

◆毎週安心して食べることができておいしい野菜を届けてもらってありがとうございます。今週もモロヘイヤはお味噌汁に、きゅうりはそのまま生でいただきました。毎週楽しみに待っています。猛暑の中、健康にはお気をつけて今後も生産よろしくをお願いします。

大阪 平野支所

◆ミニトマト、すごくよく熟していてとても甘かったです。こんなにも甘い美味しいミニトマトは初めてです。

大阪 香里支所

◆エンツアイ、ごま油で豆腐をしっかりと焼き付けてエンツアイを入れさつと炒め、麻婆豆腐の素を絡めて食べました。豆伍心の木綿豆腐とエンツアイ、麻婆の素がベストマッチの一品でした。

奈良

◆暑い中での作業。どうかお身体をこわされませんように。届いたお野菜、夏を感じています。モロヘイヤ、このねばりが大好きで納豆とお酢とかつお節といただきました。オクラも酢の物・天ぷらに。縦切りにして焼くと見た目がおしゃれで食卓にもお弁当にも重宝しています。なす、市販のものに比べてハリがあり、食感・うまみも抜群です。

大阪 門真支所

◆グリーンアスパラ、あまりに新鮮そうなので、洗ってそのまま生で口の中へ。しあわせ！いわみ有機の水菜、これは美味しい。あとでサラダ水菜と気づく。年々水菜が口に残り、途中であきらめることもあり。これはペロリと完食できました。

京都 上鳥羽センター

◆ベビーリーフは、付け合わせにしたりルーローハンの肉に添えたりしています。なすが大好きなので、天ぷら、豚肉と炒めてと重宝しております。

都市 西宮センター

◆なすはピーマン、大葉と麻婆茄子にしました。夏のお料理です。大葉の香りも良く美味でした。オクラは細く刻み鰯節と和えました。ネバネバが美味しかったです。小松菜は、ゆでて半分は胡麻和え。残りはオムレツに入れました。6 種類もの夏野菜入れて頂き有難うございました。

大阪 豊能支所

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】～ れんこん ～

＜栄養価と効能＞

れんこんは、**でんぷん質**と**ビタミン C**を多く含んでいます。ビタミン C は強い抗酸化力によって動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防したり、皮膚や骨を強化する働きがあります。ビタミン C は熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

そのほか、高血圧の予防に有効なカリウム、ビタミン B 群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートする**パントテン酸**、糖質代謝の補酵素として働き、疲労回復に効果的な**ビタミン B1**等も含まれます。又、レンコンには**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、お通じの改善に役立つため、普段便秘気味の方や、便秘になりやすい妊婦の方にとって欠かせない栄養素です。

＜調理の豆知識＞

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミン C が溶け出してしまうので、2～3 分を目安に、また、酢の濃度は 1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さつと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分であるでんぷんが糊化(こか)して、もちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。