

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。

◆山ほうれん草、ほうれん草そのものがあまり得意な野菜ではないのでどうしたものかと考え、豚肉と一緒に炒めて食べました。炒めることによりほうれん草くさが軽減され食べやすくなりました。(本来としては、あまり欲しくありません) つるむらさき、葉は熱を通して胡麻和えで食べました。きゅうり、苦みが強く傷むのが早かった。 エス 泉北支所

◆モロヘイヤ、葉先だけを湯がいて水気をしぼり、包丁でたたいてネバネバをしっかり出して、ジップロックのチャック付きの袋に入れて、薄く伸ばして冷凍しておく。使う時は袋の上から折って使う。うちは、納豆、山芋、オクラなどに入れたり、豆乳を出汁でわって最後にモロヘイヤを入れてとろりとしたスープになります。ししとうは、面倒でも種を取って油で炒め、出汁を入れて煮る。出来上がったら花かつおをたっぷりふって、容器に入れて冷やしておく。箸休めに最高です。 エス 堺支所

◆スーパーでは見かけない長〜いささげ豆。見るだけで楽しい♪食べるのも楽しい♪これもお野菜セットの良いところです♪ 奈良

◆どの野菜もとても味が濃くて美味しいので、スーパーで売られているような野菜とは全く違います。茄子は特にとろりとしたやわらかいもので、どんな水と肥料を施しておられるのだろうと思います。しかも土壌が違うのでしょうか。有難くいただきました。 京都 上鳥羽センター

◆ツルムラサキ、初めて食べました。レシピを見て味噌マヨ炒めにすると、とても美味しかったです！また入れてください。珍しいささげ豆は、胡麻和えにしました。インゲンとは違うのですね。普段自分では選ばない野菜との出会いが楽しいです。 都市 西宮センター

◆おかわかめは、サッと湯でて清汁の中にたっぷり入れていただきました。ちょっと歯ごたえもあり美味しかったです。大葉は香りが強く、きゅうりとの酢の物で。丸オクラは、ちょっと種が固め？でしたが、細かく刻んでサラダと共に頂きました。そろそろ夏の野菜も残り少ないでしょうね。今年も残暑が厳しくて、作業の苦勞が心配です。どうぞ御身体無理なさらずにお過ごしください。暑天下の中、野菜を作って頂き本当にありがとうございます。 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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ ピーマン ～

<栄養価と効能>

ピーマンは栄養豊富な野菜です。特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で1日の摂取量をとることができます。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

<保存方法>

ピーマンは水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れば、1週間は保存が可能です。1つが傷むとほかのものの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除くのが良いでしょう。

<なすとピーマンのみそ炒め>主な材料(2人分)

なす…1本(100g)

ピーマン…2個(100g)

なたね油…小さじ2

A {信州田舎みそこうじ…小さじ2

料理酒…大さじ1

素精糖…小さじ1/2}

①なすはさいの目切りにし、ピーマンはひと口大に切る。

②フライパンになたね油を熱し、なすを炒め、油が回ったらピーマンも加え混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

令和8年熊本地震 復興支援カンパにご協力下さい！

注文番号は、260070です。1口500円で何口でも申し込む事ができます。

※40週(9/28～10/2 提出)までお申し込み可能です。ご協力の程よろしくお願い致します。

よやく・る野菜セットは、「栽培期間中は化学合成農薬、化学肥料は不使用で作られた野菜」のおまかせセットです。産地の旬に合わせた野菜をお届けしています。