

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、初めていただきました。半分はサッとゆでておひたしに。半分は豚肉と炒めて美味しく食べることが出来ました。軸が細いので、炒め物には使いやすかったです。味も通常のほうれん草とほぼ同じで、ほんの少し苦味がある感じでした。見た目も味も「ワイルド」なほうれん草と思えばいいのでは…。 大阪 門真支所

◆数週間お野菜少ない配達が続いていたので、色々沢山入っていた今週は「わ～い！」と声が出てしまいました。山ほうれん草、「山」とつくのでワイルドな味を予想していましたが、普通のほうれん草よりも味がマイルドに感じました。季節や個体で違うかもしれませんが。水ナスは買ったことなく今回初めて調理しました。今後の買い物リストに仲間入りです！作ってくださる方、届けてくださる方、関わってくださる方全てに感謝です。 都市 名谷センター

◆風の木農場山口さんのメッセージ楽しく読ませていただきました。仕事ぶりと野菜への愛を感じました。すべて美味しく頂いております。ありがとうございます。 大阪 茨木支所

◆残暑のお見舞い申し上げます。この猛暑の中お野菜の傷みも無く、3種類もお届け頂き、ただただ感謝をお伝え致します。オクラは、素揚げにして豆伍心さんの木綿豆腐で作った揚げ出し豆腐の上に添えるととても美味しいです。元気をもらえます。有難うございます。 エス 泉北支所

◆この異常気象の中の野菜作りは、さぞかし大変な作業と難しい判断の連続だろうなあ...と思います。そんな状況の中「若手生産者が育ち、フォローしあえるように」とは、なんと嬉しいご報告!!素晴らしいコミュニティを築いておられるのですね...なんだかこちらまで勇気付けられます。いつも美味しい野菜をありがとうございます。 京都 上鳥羽センター

◆モロヘイヤ：おひたし、スープ。米ナス：ラタトゥイユ。ピーマン：丸焼き、天ぷら。バターナッツ：スープ。ゴーヤ：チャンプルー。どれも美味しかったです。それと前回にきたレンコンは新鮮な事この上なくびっくり！サラダと天ぷらにしました。 エス 河内長野支所

◆おかわかめ、お浸しにして食べました。歯触りが今までになくシャキシャキしてとてもおいしかったです。また食べたい！ 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「ビオサボレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】 ～ 里芋① ～

＜栄養価と効能＞

里芋は、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高い芋類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、**カリウム**が豊富に含まれているので、余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。

そのほか、**食物繊維**が多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があるので、低エネルギーの里芋を食べれば、肥満解消にもなり、生活習慣病の予防にもなります。

さらに、注目されているのは、里芋のぬめりです。これはたんぱく質と多糖類の**ガラクトン**からできている成分で、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中のコレステロールを抑える働きがあるといわれています。

＜調理の豆知識＞

熱帯地方原産なので高温多湿を好み乾燥や寒さに非常に弱い作物です。泥付きなら新聞にくるみ湿度を保ち常温で保管します。表面が湿っている場合は、そのままだとカビ臭くなるので、天日でさっと乾燥させるのがよいでしょう。皮をむいてあるものは早めに使いきりましょう。

【里芋の磯辺揚げ】

■里芋 8個 ■小麦粉 大さじ4 ■青海苔 小さじ1
■水 大さじ4 ■揚げ油 適量 ■塩 少々

- ①里芋の皮をむき2等分にしレンジで5分チン。
- ②ボールに小麦粉・水・青海苔を加えて混ぜ合わせ、里芋を加え衣を絡める。
- ③熱した油で里芋を揚げる。。
- ④火が通ったら完成。※熱いうちに、塩を上から振りかけて下さい。

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。