

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。

◆どれもとても新鮮で美味しかったです。エンツアイは、ほとんど買ったことがありませんが、珍しくて、でも美味しく頂きました。お味噌汁と和え物にしました。ピーマンのシャキシャキ感もスーパーの物とは違いを感じ、ベビーリーフは、彩も良くてサラダが映えました。

大阪 茨木支所

◆オクラは、お味噌汁の具材で活用させていだきました。以前は、さつとゆでて鰯節と醤油で食べるのが好きでしたが、最近はお味噌汁一択になっています。ピーマン、焼くだけで(丸ごと)本当においしかったです。天候など本当に不安定な要素の多いなかで、こうして作って頂けていることに感謝です!!

エス 堺支所

◆エンツアイは豚肉と炒めて、ピーマンは鶏肉と炒めて、ベビーリーフはそのままバターナッツかぼちゃは、煮物でワンパターンだけど美味しいからいいかなと...。夏の疲れが出て体調崩している人もいます。どうぞお身体気をつけて、美味しい安全な野菜作り続けてください。いつもありがとうございます。

大阪 茨木支所

◆山ほうれん草、ゆでて胡麻和えにしました。シャキシャキしていて、でもほうれん草の香りもありおいしかったです。おくらにはじゃこ和えて、きゅうりはコーンとカニカマと一緒にマヨネーズサラダにしました。暑い中、おいしいお野菜ありがとうございました。

大阪 香里支所

◆初めてのわかめ、袋にきれいに並んで入っていて、何...?しゃぶしゃぶのようにするといいと書いてあったので、4枚ずつさっと湯通し、ポン酢をかけたら初めての味。とてもおいしかったです。又楽しみにしています。山ほうれん草もどんな味がする?初めての野菜楽しみです。片付けと次の野菜の準備と大変なことが続きますね。本当にご苦労様です。エス 河内長野支所

◆大根菜、歓喜!!見ただけで美味しいとわかる!バターナッツ「スープに」って言われてもスープに馴染みのない我が家。「どうしよ...。ってなる野菜きちゃったな〜。」で「えいっ!」と厚手ステンレス鍋に油も引かず、塩も入れず「素焼き」にしたらしい感じの焦げ目がついて、すぐに柔らかく甘〜くなって。あっという間に売り切れました。1cm前後の厚みにカットした素焼きカボチャは、朝ごはん、お弁当に、晩御飯に大大大活躍となったのでした!バターナッツとの出逢いをありがとう〜!種はロースト(オーブンで素焼き)して。ミルサーで粉末にして、小麦粉にまぜて使っています。おいしい!

奈良

◆大根菜! ?と思ったのですが、とってもさわやかで美味しかったです。いつもありがとうございます。

都市 名谷センター

◆大葉が香り良くてきれいで、市販のものとの違いにびっくりしました。お肉や和え物に入れると、すごく香りが良かったです。

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】～ さつまいも ～

<栄養価と効能>

さつまいもの主な成分はエネルギー供給源となるでん粉ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制するビタミンCですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつまいもの場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となってビタミンCの消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して老化を防止するビタミンEや、余分なナトリウムの排泄を促し、むくみの解消や高血圧予防に有効とされるカリウムも多く含みます。そのほか、切り口から出る白い液体成分‘ヤラピン’は、食物繊維とともに便秘解消の効果があります。

<調理の豆知識>

さつまいもは、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとうん等色みを重視する料理の際には、10分程度さらすときれいに仕上がりますし、2～3分と短時間にすることにより、ビタミンCの流出を防ぐ効果があります。

さつまいもは、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

<保存方法>

さつまいもは、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は12℃±2℃前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙等で、包み冷暗所で保存しましょう。